



12月 離乳食献立表《後期》



日	曜日	献立名		主 な 材 料	月	曜日	献立名		主 な 材 料
		主食	お か す				主食	お か す	
1	火	軟飯	ツナじゃが ほうれん草のおかか和え なすとねぎのみそ汁	ツナ・じゃが芋・玉ねぎ・人参 ほうれん草・かつお節 なす・ねぎ	17	木	軟飯	白身魚のおろし煮 小松菜のだし煮 豆腐と水菜のすまし汁	白身魚・大根 小松菜 豆腐・水菜
2	水	軟飯	白身魚のだし煮 白菜と人参のお浸し えのきとねぎのみそ汁	白身魚 白菜・人参 えのき・ねぎ	18	金	軟飯	ツナじゃが ブロッコリーのだし煮 キャベツスープ	ツナ・じゃが芋・人参・玉ねぎ ブロッコリー キャベツ
3	木	軟飯	白身魚のおろし煮 きゅうりのおかか和え さつまいもと人参のみそ汁	白身魚・大根 きゅうり・かつお節 さつまいも・人参	19	土	軟飯	白身魚のだし煮 ココロ煮 ほうれん草と玉ねぎのスープ	白身魚 じゃが芋・人参 ほうれん草・玉ねぎ
4	金	軟飯	そぼろあん ブロッコリーのだし煮 しめじとえのきのスープ	鶏ミンチ・人参・三度豆 ブロッコリー しめじ・えのき	21	月	軟飯	白身魚のだし煮 きゅうりと人参のサラダ ポテトスープ	白身魚 きゅうり・人参 じゃが芋
5	土	軟飯	白身魚のだし煮 小松菜のおかか和え 玉ねぎと人参のすまし汁	白身魚 小松菜・かつお節 玉ねぎ・人参	22	火	軟飯	白身魚のおかか煮 ココロ煮 玉ねぎスープ	白身魚・かつお節 じゃが芋・人参 玉ねぎ・ねぎ
7	月	うどん	きつねうどん ツナ和え 三度豆のだし煮	うどん・うすあげ ツナ・じゃが芋・人参 三度豆	23	水	軟飯	豆腐のそぼろあん 三度豆と人参のやわらか煮 大根となめこのすまし汁	豆腐・鶏ミンチ・小松菜 三度豆・人参 大根・なめこ
8	火	軟飯	白身魚と人参の一緒煮 ほうれん草のだし煮 レタスと大根のスープ	白身魚・人参 ほうれん草・かつお節 レタス・大根	24	木	うどん	みそ煮込みうどん さつまいもの甘煮 キャベツと人参のサラダ	うどん・鶏ミンチ・ほうれん草 さつまいも キャベツ・人参
9	水	軟飯	鮭のだし煮 キャベツと人参のサラダ 大根となめこのすまし汁	鮭 キャベツ・人参 大根・なめこ	25	金	軟飯	豆腐のツナあん ブロッコリーのおかか和え 冬瓜と三つ葉のすまし汁	豆腐・ツナ・玉ねぎ ブロッコリー・かつお節 冬瓜・三つ葉
10	木	軟飯	野菜のそぼろ煮 ほうれん草のおかか和え わかめスープ	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・じゃが芋 ほうれん草・かつお節 わかめ	26	土	おじや	みそおじや	米・ツナ・玉ねぎ・人参
11	金	うどん	お肉うどん ブロッコリーのだし煮 キャベツと人参のサラダ	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・小松菜 ブロッコリー キャベツ・人参	28	月	軟飯	白身魚のだし煮 ほうれん草と人参のお浸し 豆腐と玉ねぎのみそ汁	白身魚 ほうれん草・人参 豆腐・玉ねぎ・ねぎ
12	土		親子で楽しもう		29	火		年末休園	
14	月	軟飯	豆腐のあんかけ きゅうりのやわらか煮 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	豆腐・ツナ・玉ねぎ・人参 きゅうり じゃが芋・玉ねぎ	30	水			
15	火	軟飯	白身魚と人参の一緒煮 青のりポテト 麩とわかめのすまし汁	白身魚・人参 じゃが芋・青のり 麩・わかめ	31	木			
16	水	軟飯	そぼろあん きゅうりのおかか和え じゃが芋と人参のみそ汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・三度豆 きゅうり・かつお節 じゃが芋・人参					