

12月 離乳食献立表《後期》

日	曜日	献立名		主な材料	日	曜日	献立名		主な材料
		主食	おかず				主食	おかず	
1	水	軟飯	なすのそぼろ煮 ほうれん草のおかか和え じゃがいもとねぎのみそ汁	なす・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 ほうれん草・かつお節 じゃが芋・青ねぎ・みそ	17	金	ご飯	そぼろあん ほうれん草のだし煮 豆腐と小松菜のみそ汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 ほうれん草 豆腐・小松菜・みそ
2	木	軟飯	鱈のだし煮 大根と人参のココロ煮 豆腐とわかめのすまし汁	鱈 大根・人参 豆腐・わかめ	18	土	ご飯	鱈のだし煮 ココロ煮 三度豆と玉ねぎのすまし汁	鱈 じゃが芋・人参 三度豆・玉ねぎ
3	金	軟飯	豆腐のツナあん 青のりポテト 白菜とえのきのスープ	豆腐・ツナ・玉ねぎ・人参 じゃが芋・青のり 白菜・えのき	20	月	ご飯	じゃが芋のツナあん きゅうりのだし煮 玉ねぎと三つ葉のすまし汁	じゃが芋・ツナ・人参 きゅうり 玉ねぎ・三つ葉
4	土	軟飯	鱈のみそ煮 小松菜と人参のお浸し じゃが芋と玉ねぎのすまし汁	鱈・みそ 小松菜・人参 じゃが芋・玉ねぎ	21	火	ご飯	そぼろ煮 キャベツのおかか煮 ほうれん草のスープ	鶏ミンチじゃが芋・人参 キャベツ・かつお節 ほうれん草
6	月	うどん	煮込みうどん ココロ煮 三度豆のだし煮	うどん・鶏ミンチ・キャベツ じゃが芋・人参 三度豆	22	水	ご飯	肉じゃが 三度豆のだし煮 豆腐としめじのみそ汁	鶏ミンチ・じゃが芋・玉ねぎ・人参 三度豆 豆腐・しめじ・みそ
7	火	軟飯	鮭のだし煮 キャベツと人参のサラダ なめこと豆腐のすまし汁	鮭 キャベツ・人参 なめこ・豆腐	23	木	うどん	煮込みうどん レタスのだし煮 マッシュポテト	うどん・鶏ミンチ・人参・玉ねぎ レタス じゃがいも
8	水	軟飯	豆腐のそぼろ煮 レタスと人参のサラダ 舞茸とほうれん草のみそ汁	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ レタス・人参 舞茸・ほうれん草	24	金	ご飯	鱈のだし煮 ブロッコリーと人参のサラダ ほうれん草のスープ	鱈 ブロッコリー・人参 ほうれん草
9	木	軟飯	じゃが芋のツナあん ブロッコリーのだし煮 玉ねぎスープ	じゃが芋・ツナ・人参 ブロッコリー 玉ねぎ・青ねぎ	25	土	おじや	おじや	米・ツナ・玉ねぎ・人参・白菜
10	金	軟飯	鱈のだし煮 キャベツのおかか和え 青梗菜と人参のスープ	鱈 キャベツ・かつお節 青梗菜・人参	27	月	ご飯	じゃが芋のそぼろ煮 小松菜と人参のお浸し なめこと豆腐のみそ汁	じゃが芋・鶏ミンチ・大根 小松菜・人参 なめこ・豆腐・みそ
11	土	おじや	おじや	米・ツナ・玉ねぎ・人参	28	火	ご飯	鱈のだし煮 ほうれん草と人参のやわらか煮 じゃが芋と玉ねぎのすまし汁	鱈 ほうれん草・人参 じゃが芋・玉ねぎ
13	月	軟飯	そぼろあん ほうれん草のだし煮 大根とわかめのみそ汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 ほうれん草 大根・わかめ	29	水	年末休園日		
14	火	軟飯	ツナじゃが 三度豆のだし煮 キャベツとえのきのスープ	ツナ・じゃが芋・玉ねぎ・人参 三度豆 キャベツ・えのき	30	木			
15	水	おじや	おじや	米・ツナ・ほうれん草・玉ねぎ・人参	31	金			
16	木	ご飯	鱈のだし煮 ココロ煮 白菜のスープ	鱈 じゃが芋・人参 白菜					