



12月 離乳食予定献立表

日 曜日	献立	主な食材
2月	卵煮込みうどん 果物	人参 大根 わかめ ほうれん草 卵 うどん 果物
3火	チキン柔らか煮 グリーンサラダ トマト 味噌汁 果物	鶏肉 玉ねぎ キャベツ トマト わかめ もずく 果物
4水	煮魚 筑前煮風 さつま芋マッシュ 味噌汁 果物	魚 大根 人参 鶏肉 さつまいも 麩 果物
5木	チキンボール ほうれん草お浸し ポテトサラダ 卵スープ りんご	チキンボール ほうれん草 じゃがいも 人参 きゅうり 卵 果物
6金	バラ焼き もやし煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	豚肉 もやし 人参 かぼちゃ 白菜 果物
7土	親子丼 サラダ 幼児果汁	鶏肉 玉ねぎ 卵 レタス きゅうり トマト 幼児果汁
9月	ちゃんぽん風スープ さつま芋マッシュ 果物	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 豚肉 うどん 果物
10火	豆腐ハンバーグ ほうれん草お浸し 人参煮 玉ねぎの味噌汁 果物	豆腐 とりひき 卵 ほうれん草 人参 玉ねぎ 果物
11水	魚の蒲焼風 パンバンジー風サラダ トマト 味噌汁 果物	魚 鶏肉 きゅうり トマト 板麩 果物
12木	じゃがいもおやき グリーンサラダ ツナ卵 スープ 果物	ツナ 卵 レタス きゅうり じゃがいも 人参 ほうれん草 果物
13金	卵とじ 小松菜煮浸し 人参煮 味噌汁 果物	卵 玉ねぎ 小松菜 人参 キャベツ 果物
14土	♪ 発表会 ♪	
16月	〈お誕生会〉 やきとり丼 ナムル トマト 卵スープ 果物	鶏肉 玉ねぎ ミニトマト もやし 卵 果物
17火	玉子焼き 野菜煮 ポパイ納豆 ブロッコリー 大根の味噌汁 果物	卵 キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草 納豆 ブロッコリー 大根 果物
18水	魚のムニエル 大根煮 春雨サラダ キャベツの味噌汁 果物	魚 大根 春雨 人参 キャベツ 果物
19木	♪ 愛情弁当 ♪	
20金	魚の味噌煮 人参煮 きゅうりの和え物 豚汁風味味噌汁 果物	魚 人参 きゅうり 玉ねぎ 果物
21土	肉じゃが サラダ 幼児果汁	牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも レタス きゅうり トマト 幼児果汁
23月	煮込みうどん 果物	卵 わかめ ほうれん草 人参 大根 うどん 果物
24火	〈クリスマス会〉 ピラフ チキンボール ミニトマト クリームシチュー スパゲティ煮 果物	人参 チキンボール ミニトマト 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー 果物
25水	焼き鮭 ブロッコリーのツナ和え トマト 味噌汁 果物	鮭 ブロッコリー ツナ トマト 人参 大根 果物
26木	スパゲティ煮 大根サラダ いり卵 ほうれん草のスープ 果物	スパゲティ 大根 人参 玉ねぎ 卵 ほうれん草 果物
27金	豚汁 マカロニサラダ 納豆 果物	大根 人参 玉ねぎ 豆腐 豚肉 マカロニ きゅうり 納豆 果物
28土	肉豆腐 野菜サラダ 果汁	豚肉 豆腐 人参 じゃがいも 玉ねぎ 卵 レタス きゅうり トマト 卵 果汁



手づかみ食べを
しっかりさせましょう



10か月ごろになると、食べ物を手づかみ
で食べようとする赤ちゃんが増えてきます。
手づかみ食べは、「自分で食べる」ことのス
タートですから、積極的にさせたいもの。ゆ
でたにんじんやトーストなどをスティック状に
切ったもの、ひと口大のおにぎりやおやきな
ど、手づかみしやすいメニューを用意しま
しょう。手づかみ食べをしっかりとさせることで、
自分で食べる意欲が育ちます。



◎米飯は離乳食の進みと月齢に合わせて、
おかゆ、軟飯、ごはんのいずれかでお出しています。
◎材料、その他の都合により、
献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。



食べ物によるアレルギー症状や体質的に留意が
必要な場合はすぐにお知らせください。
食材除去食、対応食を用意します。
アレルギーの場合は医師の所見等も添えて詳細に
お知らせください。

