



12月 離乳食予定献立表

日 曜日	献立	主な食材
1 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
3 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
4 火	ハンバーグ コールスローサラダ 粉吹き芋 豆腐の味噌汁 果物	とりひき キャベツ 人参 じゃがいも 豆腐 果物
5 水	煮魚 野菜の和え物 芋マッシュ 麩の味噌汁 果物	魚 白菜 人参 さつまいも 麩 果物
6 木	チキン柔らか煮 グリーンサラダ 粉吹き芋 小松菜のスープ 果物	鶏肉 レタス きゅうり ブロッコリー じゃがいも 小松菜 人参 果物
7 金	玉子焼き 野菜煮 ポパイ納豆 トマト 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 トマト 大根 果物
8 土	♪ 発表会 ♪	
10 月	味噌煮込みうどん 果物	人参 大根 わかめ ほうれん草 卵 うどん 果物
11 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
12 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
13 木	やきとり丼 チヂミ ミニトマト 卵スープ 果物	鶏肉 玉ねぎ ミニトマト 卵 果物
14 金	そぼろごはん もやしのサラダ かぼちゃ煮 白菜の味噌汁 果物	とりひき もやし 人参 かぼちゃ 白菜 果物
15 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
17 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
18 火	チキンライス ブロッコリー 人参煮 いり卵 わかめと玉ねぎの味噌汁 果汁	鶏肉 ブロッコリー 人参 卵 わかめ 玉ねぎ 果汁
19 水	焼き魚 ほうれん草のツナ和え さつま芋煮 大根の味噌汁 果物	魚 ほうれん草 ツナ さつま芋 大根 果物
20 木	<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 スパゲティー煮 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
21 金	豆腐あんかけごはん しらすと人参煮 きゅうりの和え物 玉ねぎの味噌汁 果物	豆腐 ひき肉 人参 きゅうり しらす 玉ねぎ 果物
22 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
25 火	ミートボール きゃべつのはらす煮 マカロニ煮 豆腐の味噌汁 果物	ミートボール キャベツ しらす マカロニ 玉ねぎ 豆腐 果物
26 水	煮魚 大根の千切り煮 トマト もやしの味噌汁 果物	魚 大根 トマト 人参 もやし 果物
27 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	スパゲティー 大根 人参 玉ねぎ 卵 ほうれん草 果物
28 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

**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。

