

## 2020年度 12月 離乳食予定献立表

		1回食 (5・6か月)	2回食 (7～9か月)			1回食 (5・6か月)	2回食 (7～9か月)
1 15	午前		おかゆ みそ汁 たらの野菜あんかけ かぼちゃ煮	8 22	午前		おかゆ みそ汁 鮭のみそ煮込み さつまい煮
	(火) 午後		おかゆ 野菜スープ しらす野菜煮 くだもの		(火) 午後		おかゆ 野菜スープ おふ野菜煮 くだもの
2 16	午前		おかゆ みそ汁 かじきのみぞれ煮 さつまい煮	9 23	午前		おかゆ みそ汁 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリー煮
	(水) 午後		おかゆ 野菜スープ おふ野菜煮 くだもの		(水) 午後		おかゆ 野菜スープ しらす野菜煮 くだもの
3 17	午前		おかゆ みそ汁 豆腐のみそ野菜煮込み ブロッコリー煮	10 24	午前		おかゆ みそ汁 たらと大根の煮物 じゃが芋煮
	(木) 午後		おかゆ 野菜スープ 納豆野菜煮 くだもの		(木) 午後		おかゆ 野菜スープ おふ野菜煮 くだもの
4 18	午前		おかゆ みそ汁 たら 白菜あんかけ かぶ煮	11 25	午前		おかゆ 野菜スープ 豆腐 人参あんかけ 大根煮
	(金) 午後		おかゆ 野菜スープ しらす野菜煮 くだもの		(金) 午後		おかゆ 野菜スープ 納豆野菜煮 くだもの
5 19	午前		おかゆ みそ汁 おふとじゃが芋の煮物 かぼちゃ煮	12 26	午前		おかゆ みそ汁 たらの野菜あんかけ かぼちゃ煮
	(土) 午後		おかゆ 野菜スープ 納豆野菜煮 くだもの		(土) 午後		おかゆ 野菜スープ しらす野菜煮 くだもの
7 21	午前		おかゆ 野菜スープ 豆腐のかぼちゃあんかけ かぶ煮	14 28	午前		おかゆ みそ汁 豆腐 野菜あんかけ ブロッコリー煮
	(月) 午後		おかゆ みそ汁 しらす野菜煮 くだもの		(月) 午後		おかゆ 野菜スープ おふ野菜煮 くだもの

\*離乳食に使用している食材 鮭ー北海道産、  
たらー北海道産、かじきー和歌山県産  
くだもの・野菜は東都生協のものを使用しています。



## 2020年度 12月 離乳食予定献立表

		3回食（10～12か月）	完了前期食（13～15か月）			3回食（10～12か月）	完了前期食（13～15か月）
1 15	午前	軟飯 みそ汁 たらの野菜あんかけ かぼちゃ煮	軟飯 みそ汁 チキン照り焼き 切干大根煮 ほうれん草のおかか和え	8 22	午前	軟飯 みそ汁 鮭のみそ煮込み さつま芋煮	軟飯 みそ汁 鮭の塩麴焼き ひじき茶巾
	(火) 午後	ふかし芋 野菜スープ しらす野菜煮 くだもの	フライドポテト クラッカー くだもの		(火) 午後	煮込みうどん (豚肉入り) くだもの	煮込みうどん (豚肉入り) 干し芋 くだもの
2 16	午前	軟飯 みそ汁 かじきのみぞれ煮 さつま芋煮	軟飯 みそ汁 かじき 玉ねぎソース 白菜の浅漬け さつま芋の煮物	9 23	午前	軟飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ ブロッコリー煮	豆腐ハンバーグ ブロッコリー煮 みそ汁
	(水) 午後	おにぎり 野菜スープ おふ野菜煮 くだもの	ごへいもち 煮豆 くだもの		(水) 午後	パン 野菜スープ しらす野菜煮 くだもの	揚げパン レーズン くだもの
3 17	午前	軟飯 みそ汁 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリー煮	わかめ軟飯 みそ汁 鶏肉と豆腐のみそ炒め ほうれん草のごま和え	10 24	午前	軟飯 豚汁 たらと大根の煮物 じゃが芋煮	軟飯 みそ汁 ぶり大根 ほうれん草のごま酢和え
	(木) 午後	パン 野菜スープ 納豆野菜煮 くだもの	黒糖みそ蒸しパン レーズン くだもの		(木) 午後	パン 野菜スープ おふ野菜煮 くだもの	バナナスコーン クラッカー くだもの
4 18	午前	軟飯 みそ汁 たら 白菜あんかけ かぶ煮	軟飯 みそ汁 鱈の竜田揚げ かぶ煮 小松菜のお浸し	11 25	午前	軟飯 野菜スープ 豚肉のトマト煮込み 大根煮	ハヤシライス ブロッコリーサラダ さつま芋スープ
	(金) 午後	おにぎり 野菜スープ しらす野菜煮 くだもの	じゃこおにぎり きなこ棒 くだもの		(金) 午後	パン 野菜スープ 納豆野菜煮 くだもの	フルーツヨーグルト トースト
5 19	午前	軟飯 みそ汁 豚ひき肉の肉じゃが かぼちゃ煮	軟飯 みそ汁 肉じゃが ブロッコリーボン酢	12 26	午前	軟飯 みそ汁 たらの野菜あんかけ かぼちゃ煮	焼うどん かぼちゃ煮 みそ汁
	(土) 午後	納豆マカロニ 野菜スープ くだもの	マカロニきなこ ビスケット くだもの		(土) 午後	軟飯 野菜スープ しらす野菜煮 くだもの	チキンライスおにぎり 干し芋 くだもの
7 21	午前	軟飯 野菜スープ かぼちゃ焼きコロッケ かぶ煮	軟飯 豆乳スープ かぼちゃの焼きコロッケ コールスローサラダ	14 28	午前	軟飯 みそ汁 豆腐 野菜あんかけ ブロッコリー煮	パリパリ春雨丼 ごまサラダ わかめスープ
	(月) 午後	おにぎり みそ汁 しらす野菜煮 くだもの	茶飯おにぎり おせんべい くだもの		(月) 午後	おにぎり 野菜スープ おふ野菜煮 くだもの	メープルサンド クラッカー くだもの

\*離乳食に使用している食材 鮭—北海道産、  
たら—北海道産、さわら—富山県産、  
あじ—長崎県産、かじき—和歌山県産  
くだもの・野菜は東都生協のものを使用しています。

☆この他に野菜スティックがつきます。  
☆午後食には野菜スープがつきます。  
☆完了前期食には毎食牛乳（温）が付きます。

