

## ★☆☆12月 離乳食 中期☆☆★

	日	月	火	水	木	金	土
昼食			1 お粥 おろし煮	2 ミルクパン粥 野菜とろとろうどん	3 お粥 マッシュポテト	4 お粥 野菜くたくた	5 お粥 おろし煮
			キャベツ にんじん 大根 鶏もも	ほうれん草 にんじん コーン うどん スープ	じゃがいも 玉ねぎ にんじん	白菜 小松菜 にんじん ささ身	大根 ほうれん草 にんじん 昆布だし
おやつ			オレンジ	ベビーせんべい	みかんヨーグルト	オレンジ	マッシュポテト
昼食	6 コーンパン粥 野菜とろとろ	7 お粥 シラスとかぼちゃ煮	8 ほうれん草粥 おいもマッシュ	9 小松菜のお粥 うどん、オレンジ	10 お粥 魚のコーン和え	11 お粥 豆腐とろとろ	12 お粥 野菜とろとろ
	キャベツ たまねぎ にんじん	かぼちゃ チンゲン菜 しらす	さつまいも きゅうり コーン	うどん 玉ねぎ 鶏もも にんじん 昆布だし	ブロッコリー コーン にんじん タラ	白菜 ほうれん草 豆腐	じゃがいも 玉ねぎ 大根
おやつ	バナナ	りんご	バナナ	ベビーせんべい	かぼちゃ煮	バナナ	ベビーせんべい
昼食	13 お粥 豆腐和え	14 かぼちゃ粥 魚のくたくた	15 お粥 マッシュポテト	16 おいものお粥 野菜とろとろ	17 コーンパン粥 野菜とろとろ バナナ	18 お粥 かぼちゃ和え	19 お粥 野菜のだし煮
	小松菜 コーン 豆腐	カレイ 白菜 玉ねぎ	じゃがいも きゅうり にんじん コーン	キャベツ たまねぎ にんじん	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん	かぼちゃ きゅうり にんじん	チンゲン菜 にんじん 白菜 昆布だし
おやつ	ふかしもち	りんごヨーグルト	ベビーせんべい	ベビーせんべい	バナナ	オレンジ	りんご
昼食	20 ミルクパン粥 バナナ和え	21 お粥 魚のおろし煮	22 お粥 野菜とろとろ	23 かぼちゃパン粥 りんご和え	24 お粥 しらす和え	25 お粥 マッシュポテト	26 お粥 魚の野菜あんかけ
	小松菜 にんじん バナナ	さわら 大根 キャベツ にんじん スープ	かぼちゃ 青梗菜 ブロッコリー	ほうれん草 玉ねぎ にんじん りんご	キャベツ きゅうり にんじん しらす	じゃがいも きゅうり にんじん コーン	鮭 こまつな にんじん キャベツ 昆布だし 片栗粉
おやつ	ベビーせんべい	みかん	ベビーせんべい	粉ふきもち	オレンジ	バナナ	ベビーせんべい
昼食	27 お粥 野菜だし煮	28 お粥 しらす和え	29 かぼちゃ粥 おろし和え	30 お粥 野菜とろとろ	31 コーンパン粥 野菜くたくた オレンジ		
	白菜 にんじん チンゲン菜 昆布だし	さつまいも にんじん しらす	大根 きゅうり にんじん コーン	ブロッコリー コーン じゃがいも	ほうれん草 玉ねぎ にんじん		
おやつ	ヨーグルト	りんご	ベビーせんべい	バナナヨーグルト	オレンジ		