



12月離乳食予定献立表



12月	屋 食						おやつ
	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		午後3：00 8・9ヶ月頃から
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
2月	全粥～軟飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 煮浸し	米/なす/じゃが芋/ 玉ねぎ/人参/ひき 肉/キャベツ	全粥 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 煮浸し	米/なす/じゃが芋/ 玉ねぎ/人参/ひき 肉/キャベツ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/玉ね ぎ/キャベツ/人参	果物 （りんご） 育児用ミルク
3火	全粥～軟飯 納豆 味噌汁 鶏肉と白菜の煮物	米/納豆/ほうれん 草/じゃが芋/鶏肉/ 白菜	全粥 納豆 味噌汁 鶏肉と白菜の煮物	米/納豆/ほうれん 草/じゃが芋/鶏肉/ 白菜	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米//ほうれん草/ じゃが芋/白菜	焼いも（茹で） 育児用ミルク
4水	全粥～軟飯 味噌汁 魚と野菜あん	米/白菜/わかめ/魚/ 人参/いんげん	全粥～軟飯 味噌汁 魚と野菜あん	米/白菜/わかめ/魚/ 人参/いんげん	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/白菜/人参/魚	野菜がゆ 育児用ミルク
5木	全粥～軟飯 味噌汁 鶏肉の柔らかか煮 お浸し	米/大根/人参/肉/ きゅうり	全粥 味噌汁 鶏肉の柔らかか煮 お浸し	米/大根/人参/肉/ きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/人参/きゅ うり	きな粉ポテト 育児用ミルク
6金	全粥～軟飯 味噌汁 肉かぼちゃ	米/山東菜/豆腐/肉/ 南瓜/玉ねぎ	全粥 味噌汁 肉かぼちゃ	米/山東菜/豆腐/肉/ 南瓜/玉ねぎ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/山東菜/南瓜/玉 ねぎ/豆腐	果物 （コンポート） 育児用ミルク
7土	スパゲティーの柔らかか煮 野菜スープ 果物	スパゲティー/肉/ 玉ねぎ/人参/ピー マン/ブロッコリー /みかん	全粥 肉と野菜の柔らかか煮 野菜スープ 果物	スパゲティー/肉/ 玉ねぎ/人参/ピー マン/ブロッコリー /みかん	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/人参/白菜/じゃ が芋	野菜がゆ 育児用ミルク
9月	全粥～軟飯 麴の味噌汁 煮魚 煮浸し	米/おつゆ麴/わか め/玉ねぎ/魚/キャ ベツ/人参	全粥 麴の味噌汁 煮魚 煮浸し	米/おつゆ麴/わか め/玉ねぎ/魚/キャ ベツ/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/玉ねぎ/キャベ ツ/人参/魚	果物 （オレンジ） 育児用ミルク
10火	全粥～軟飯 レバーの味噌汁 ひじきの旨煮	米/レバー/肉/じゃ が芋/人参/玉ねぎ/ ひじき	全粥 レバーの味噌汁 ひじきの旨煮	米/レバー/肉/じゃ が芋/人参/玉ねぎ/ ひじき	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/人参/ 玉ねぎ	ホットケーキ 育児用ミルク
11水	全粥～軟飯 味噌汁 鶏肉の柔らかか煮	米/小松菜/豆腐/肉/ 玉ねぎ/人参	全粥 味噌汁 鶏肉の柔らかか煮	米/小松菜/豆腐/肉/ 玉ねぎ/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/小松菜/玉ねぎ/ 人参/玉ねぎ	マカロニきな粉 育児用ミルク
12木	全粥～軟飯 味噌汁 肉と野菜の柔らかか煮	米/じゃが芋/玉ね ぎ/わかめ/肉/パク チョイ/	全粥 味噌汁 肉と野菜の柔らかか煮	米/じゃが芋/玉ね ぎ/わかめ/肉/パク チョイ/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/玉ね ぎ/パクチョイ/	ヨーグルト （りんご入り） 育児用ミルク
13金	全粥～軟飯 味噌汁 煮魚 煮浸し	米/白菜/魚/アーサ /カリフラワー/ブ ロccoli/人参	全粥 味噌汁 煮魚 煮浸し	米/白菜/魚/アーサ /カリフラワー/ブ ロccoli/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/白菜/ブロッコ リー/人参/魚	果物 （バナナ） 育児用ミルク
14土	全粥～軟飯 味噌汁 肉と野菜の柔らかか煮 煮浸し	米/キャベツ/じゃ が芋/肉/玉ねぎ/人 参/ピーマン/きゅ うり	全粥 味噌汁 肉と野菜の柔らかか煮 煮浸し	米/キャベツ/じゃ が芋/肉/玉ねぎ/人 参/ピーマン/きゅ うり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/じゃ が芋/たまねぎ/人 参	パン粥～トースト 育児用ミルク

12月	昼 食						おやつ
	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		午後3：00 8・9ヶ月頃から
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
16 月	全粥～軟飯 トマトスープ 南瓜の煮物 プレーンヨーグルト	米/人参/じゃが芋/ 玉ねぎ/トマト/肉/ かぼちゃ/プレーン ヨーグルト	全粥 トマトスープ 南瓜の煮物 プレーンヨーグルト	米/人参/じゃが芋/ 玉ねぎ/トマト/肉/ かぼちゃ/プレーン ヨーグルト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/かぼちゃ/トマ ト/じゃが芋/人参	果物 （みかん） 育児用ミルク
17 火	全粥～軟飯 野菜スープ そぼろ煮 トマト	米/玉ねぎ/人参/レ タス/ひき肉/トマ ト	全粥 野菜スープ そぼろ煮 トマト	米/玉ねぎ/人参/レ タス/ひき肉/トマ ト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/レ タス/トマト	蒸しパン 育児用ミルク
18 水	全粥～軟飯 納豆 中味汁（汁） ブロッコリー柔らか煮 パパイアのくたくた煮	米/納豆/ブロッコ リー/人参/パパイ ヤ	全粥 納豆 中味汁（汁） ブロッコリー柔らか煮	米/納豆/ブロッコ リー/人参/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/ブロッコリー/ 人参	野菜がゆ 育児用ミルク
19 木	全粥～軟飯 すまし汁 煮物 お浸し	米/おつゆ麴/大根/ 人参/豆腐/きゅう り	全粥 すまし汁 煮物 お浸し	米/おつゆ麴/大根/ 人参/豆腐/きゅう り	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/大根/人参/豆腐	パン粥～トースト （きなこ） 育児用ミルク
20 金	全粥～軟飯 スープ 白菜と鶏肉の柔らか煮 果物	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/トマト/肉 /白菜/いちご	全粥 スープ 白菜と鶏肉の柔らか煮 果物	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/トマト/肉 /白菜/いちご	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/白菜/人参/玉ね ぎ/トマト	ホットケーキ 育児用ミルク
21 土	おじや ゆし豆腐 南瓜の煮物	米/人参/ひじき/ゆ し豆腐/かぼちゃ/ ブロッコリー	おじや ゆし豆腐 南瓜の煮物	米/人参/ひじき/ゆ し豆腐/かぼちゃ/ ブロッコリー	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/人参/かぼちゃ/ ブロッコリー/豆腐	果物 （バナナ） 育児用ミルク
23 月	全粥～軟飯 味噌汁 肉と野菜の柔らか煮 煮物	米/キャベツ/豆腐/ 肉/玉ねぎ/人参/ブ ロッコリー/もやし /大根	全粥 味噌汁 肉と野菜の柔らか煮 煮物	米/キャベツ/豆腐/ 肉/玉ねぎ/人参/ブ ロッコリー/大根	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/大根/玉ねぎ/ キャベツ/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
24 火	全粥～軟飯 味噌汁 魚の野菜あん 煮浸し	米/じゃが芋/魚/玉 ねぎ/人参/きゅう り	全粥 味噌汁 魚の野菜あん 煮浸し	米/じゃが芋/魚/玉 ねぎ/人参/きゅう り	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/じゃが芋/人参/ 玉ねぎ/魚	果物 （バナナ） 育児用ミルク
25 水	全粥～軟飯 コーンスープ ほうれん草のそぼろ煮 ポテトサラダ風	米/コーン/玉ねぎ/ ほうれん草/ひき肉 /じゃが芋/ブロッ コリー	全粥 コーンスープ ほうれん草のそぼろ煮 ポテトサラダ風	米/コーン/玉ねぎ/ ほうれん草/ひき肉 /じゃが芋/ブロッ コリー	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/ほうれん草/ じゃが芋/ブロッコ リー/	ホットケーキ 育児用ミルク
26 木	全粥～軟飯 味噌汁 豆腐煮	米/キャベツ/人参/ わかめ/豆腐/ひき 肉/玉ねぎ	全粥 味噌汁 豆腐煮	米/キャベツ/人参/ わかめ/豆腐/ひき 肉/玉ねぎ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/豆腐	果物 （りんご～コンポート） 育児用ミルク
27 金	全粥～軟飯 豆腐のすまし汁 肉と野菜の柔らか煮	米/豆腐/肉/キャベ ツ/人参/もやし/	全粥 豆腐のすまし汁 肉と野菜の柔らか煮	米/豆腐/肉/キャベ ツ/人参/もやし/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/キャベツ/人参/ 玉ねぎ/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
28 土	全粥～軟飯 味噌汁 煮物 煮浸し	米/豆腐/山東菜/大 根/人参/きゅうり	全粥 味噌汁 煮物 煮浸し	米/豆腐/山東菜/大 根/人参/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/大根/人参/山東 菜/豆腐	果物 （バナナ） 育児用ミルク

＊離乳初期はの野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることをならすため食材ごとのペーストを準備します

＊お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々の合わせて無理なくすすめていきます

＊食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください