



# 12月離乳食予定献立表



12月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期 (9~11ヶ月)		離乳中期 (7~8ヶ月)		離乳前期 (5~6ヶ月)		
	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		
1 金	全粥~軟飯 キャベツの味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 煮物	米/キャベツ/豆腐/ 豚肉/玉ねぎ/ブ ロッコリー/もやし /人参/大根/	全粥 キャベツの味噌汁 鶏肉と野菜の柔らか煮 煮物	米/キャベツ/豆腐/ 鶏ささみ/玉ねぎ/ ブロッコリー/人参 /大根/	10倍粥 だし汁 野菜ベース 豆腐ベース	米/キャベツ/大根/ ブロッコリー/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
2 土	パン(米)粥~パン 玉ねぎのスープ ホークヒーンズ ヨーグルト	パン(米)/玉ねぎ /人参/豚肉/大豆/ ビーマン/トマト/ ヨーグルト	全粥 玉ねぎのスープ トマト煮 ヨーグルト	米/玉ねぎ/人参/鶏 ささみミンチ/大豆 /トマト/ビーマン/ ヨーグルト	10倍粥 だし汁 野菜ベース	米/玉ねぎ/人参/ト マト	野菜がゆ 育児用ミルク
4 月	全粥~軟飯 野菜スープ 肉じゃが風 煮浸し	米/キャベツ/人参/ 鶏ささみ/じゃが芋 /玉ねぎ/なす	全粥 野菜スープ 肉じゃが風 煮浸し	米/キャベツ/人参/ 鶏ささみ/じゃが芋 /玉ねぎ/なす	10倍粥 だし汁 野菜ベース	米/キャベツ/人参/ じゃが芋/玉ねぎ	果物 (りんご~コンポート) 育児用ミルク
5 火	全粥~軟飯 小松菜の味噌汁 鶏肉の柔らか煮 人参の甘煮	米/小松菜/豆腐/鶏 ささみ/玉ねぎ/ ビーマン/人参	全粥 小松菜の味噌汁 鶏肉の柔らか煮 人参の甘煮	米/小松菜/豆腐/鶏 ささみ/玉ねぎ/ ビーマン/人参	10倍粥 だし汁 野菜ベース 豆腐ベース	米/小松菜/人参/玉 ねぎ/豆腐	きなこがゆ 育児用ミルク
6 水	全粥~軟飯 レバーの味噌汁 豆腐あんかけ ひじきの旨煮	米/豚肉/レバー/ じゃが芋/人参/ 豆腐/玉ねぎ/も ずく/ひじき/い んげん	全粥 じゃがいもの味噌汁 豆腐あんかけ ひじきの旨煮	米/じゃが芋/人 参/豆腐/玉ねぎ/ もずく/ひじき/ いんげん	10倍粥 だし汁 野菜ベース 豆腐ベース	米/玉ねぎ/人参/ じゃが芋/豆腐	果物 (バナナ) 育児用ミルク
7 木	全粥~軟飯 野菜スープ 野菜のそぼろ煮 ヨーグルト	米/玉ねぎ/コーン/ レタス/トマト/人 参/鶏ささみミンチ /プレーンヨーグル ト	全粥 野菜スープ 野菜のそぼろ煮 ヨーグルト	米/玉ねぎ/コーン/ レタス/トマト/人 参/鶏ささみミンチ /プレーンヨーグル ト	10倍粥 だし汁 野菜ベース	米/玉ねぎ/コーン/ レタス/トマト/	蒸しパン 育児用ミルク
8 金	全粥~軟飯 キャベツの味噌汁 煮魚 ポテトサラダ風	米/キャベツ/人参/ 白身魚/じゃがいも /きゅうり	全粥 キャベツの味噌汁 煮魚 煮物	米/キャベツ/人参/ 白身魚/じゃがいも /	10倍粥 だし汁 野菜ベース 白身魚ベース	米/キャベツ/人参/ じゃがいも/白身魚	野菜がゆ 育児用ミルク
9 土	全粥~軟飯 かぼちゃの味噌汁 鶏肉と野菜の柔らか煮 白菜の煮浸し	米/かぼちゃ/わか め/鶏ささみ/玉ね ぎ/人参/いんげん/ 白菜	全粥 かぼちゃの味噌汁 鶏肉と野菜の柔らか煮 白菜の煮浸し	米/かぼちゃ/わか め/鶏ささみ/玉ね ぎ/人参/いんげん/ 白菜	10倍粥 だし汁 野菜ベース	米/かぼちゃ/玉ね ぎ/人参/白菜	野菜がゆ 育児用ミルク
11 月	全粥~軟飯 大根の味噌汁 鶏肉のトマト煮 きゅうりの煮浸し	米/大根/人参/わか め/鶏肉/トマト/玉 ねぎ/きゅうり	全粥 大根の味噌汁 鶏肉のトマト煮 きゅうりの煮浸し	米/大根/人参/わか め/鶏肉/トマト/玉 ねぎ/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ベース	米/大根/玉ねぎ/ト マト/人参	蒸しパン 育児用ミルク
12 火	全粥~軟飯 じゃが芋の味噌汁 鶏肉とパクチョイの柔らか煮	米/じゃが芋/人参/ わかめ/鶏ささみ/ パクチョイ/コーン	全粥 じゃが芋の味噌汁 鶏肉とパクチョイの柔らか煮	米/じゃが芋/人参/ わかめ/鶏ささみ/ パクチョイ/コーン	10倍粥 だし汁 野菜ベース	米/じゃが芋/人参/ パクチョイ/キャバ ツ	ヨーグルト (りんご入り) 育児用ミルク
13 水	全粥~軟飯 山東菜のみそ汁 肉かぼちゃ 煮浸し	米/山東菜/豆腐/鶏 ささみ/かぼちゃ/ 玉ねぎ/いんげん/ ブロッコリー	全粥 山東菜のみそ汁 肉かぼちゃ 煮浸し	米/山東菜/豆腐/鶏 ささみ/かぼちゃ/ 玉ねぎ/いんげん/ ブロッコリー	10倍粥 だし汁 野菜ベース 豆腐ベース	米/山東菜/かぼ ちゃ/ブロッコリー /豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
14 木	全粥~軟飯 白菜の味噌汁 魚ほくし ほうれん草の煮浸し	米/白菜/わかめ/鮭 (白身魚)/ほうれ ん草/人参	全粥 白菜の味噌汁 魚ほくし ほうれん草の煮浸し	米/白菜/わかめ/鮭 (白身魚)/ほうれ ん草/人参	10倍粥 だし汁 野菜ベース 白身魚ベース	米/白菜/ほうれん 草/人参/白身魚	きな粉トースト 育児用ミルク

12月	屋 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	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		
15 金	全粥~軟飯 トマトスープ 鶏肉と野菜の柔らか煮 果物	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト/ほうれん草/鶏ささみ/いちご	全粥 トマトスープ 鶏肉と野菜の柔らか煮 果物	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト/ほうれん草/鶏ささみ/いちご	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト	ホットケーキ 育児用ミルク
16 土	全粥~軟飯 キャベツの味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 ビーマンの煮浸し	米/キャベツ/じゃが芋/鶏ささみ/ミンチ/玉ねぎ/人参/ビーマン	全粥 キャベツの味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 ビーマンの煮浸し	米/キャベツ/じゃが芋/鶏ささみ/ミンチ/玉ねぎ/人参/ビーマン	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/じゃが芋/玉ねぎ	果物 (バナナ) 育児用ミルク
18 月	全粥~軟飯 かぼちゃのスープ 煮物 ヨーグルト	米/かぼちゃ/玉ねぎ/じゃが芋/鶏ささみ/人参/ブレンヨーグルト	全粥 かぼちゃのスープ 煮物 ヨーグルト	米/かぼちゃ/玉ねぎ/じゃが芋/鶏ささみ/人参/ブレンヨーグルト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/かぼちゃ/人参/じゃが芋/玉ねぎ	野菜がゆ 育児用ミルク
19 火	全粥~軟飯 納豆 中味汁(汁) ハワイヤの柔らか煮 白和え	米/納豆/ハワイヤ/人参/豆腐/ほうれん草	全粥 納豆 中味汁(汁) ハワイヤの柔らか煮 白和え風	米/納豆/ハワイヤ/人参/豆腐/ほうれん草	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/ほうれん草/人参/豆腐	果物 (バナナ) 育児用ミルク
20 水	全粥~軟飯 おでん風 おかか煮	米/大根/人参/小松菜/豆腐/きゅうり	全粥 おでん風 おかか煮	米/大根/人参/小松菜/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/小松菜/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
21 木	全粥~軟飯 白菜の味噌汁 魚のりんごソース 煮浸し	米/白菜/白身魚/りんご/玉ねぎ/ブロッコリー/カリフラワー/人参	全粥 白菜の味噌汁 魚のりんごソース 煮浸し	米/白菜/白身魚/りんご/玉ねぎ/ブロッコリー/カリフラワー/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/白菜/ブロッコリー/人参/白身魚	スイートポテト 育児用ミルク
22 金	ジュシー ゆし豆腐 甘煮 果物	米/ひじき/田芋/ゆし豆腐/人参/バナナ	ジュシー ゆし豆腐 甘煮 果物	米/ひじき/田芋/ゆし豆腐/人参/バナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/玉ねぎ/人参/じゃが芋/豆腐	ホットケーキ 育児用ミルク
23 土	スパゲティの柔らか煮 ブロッコリーと鶏肉の柔らか煮 コンポート	スパゲティ/玉ねぎ/人参/ビーマン/ブロッコリー/鶏ささみ/りんご	全粥 野菜スープ ブロッコリーと鶏肉の柔らか煮 コンポート	米/玉ねぎ/人参/ビーマン/ブロッコリー/鶏ささみ/りんご	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ブロッコリー	野菜がゆ 育児用ミルク
25 月	全粥~軟飯 コーンスープ 野菜と鶏肉の柔らか煮 ポテトサラダ風	米/コーン/ほうれん草/鶏ささみ/じゃが芋/人参/ブロッコリー	全粥 コーンスープ 野菜と鶏肉の柔らか煮 ポテトサラダ風	米/コーン/ほうれん草/鶏ささみ/じゃが芋/人参/ブロッコリー	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/人参/ほうれん草/コーン	果物 (いちご) 育児用ミルク
26 火	全粥~軟飯 じゃが芋の味噌汁 魚の野菜あんかけ 煮浸し	米/じゃが芋/人参/白身魚/玉ねぎ/きゅうり/鶏ささみ	全粥 じゃが芋の味噌汁 魚の野菜あんかけ 煮浸し	米/じゃが芋/人参/白身魚/玉ねぎ/きゅうり/鶏ささみ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/じゃが芋/人参/玉ねぎ/白身魚	野菜がゆ 育児用ミルク
27 水	全粥~軟飯 ほうれん草の味噌汁 じゃが芋のおやき風 白菜の煮浸し	米/ほうれん草/じゃが芋/玉ねぎ/鶏ミンチ/白菜/人参	全粥 ほうれん草の味噌汁 じゃが芋の 白菜の煮浸し	米/ほうれん草/じゃが芋/玉ねぎ/鶏ミンチ/白菜/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/白菜/ほうれん草/玉ねぎ	野菜がゆ 育児用ミルク
28 木	うどんの柔らか煮 麺と野菜の柔らか煮 果物	うどん/人参/鶏ささみ/玉ねぎ/麺/キャベツ/もやし/みかん	うどんの柔らか煮 麺と野菜の柔らか煮 果物	うどん/人参/鶏ささみ/玉ねぎ/麺/キャベツ/みかん	うどんペースト だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	うどん/キャベツ/人参/玉ねぎ	野菜がゆ 育児用ミルク

\* 離乳初期は野菜ペーストは、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