



12月離乳食献立表



12月	昼 食						おやつ
	離乳後期 (9~11ヶ月)		離乳中期 (7~8ヶ月)		離乳初期 (5~6ヶ月)		午後3:00
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせる柔らかいもの		なめらかなペースト状		8ヶ月頃から
	献立		献立		献立		
1 土	豚丼(軟らかめ) 味噌汁	米 玉ねぎ 人 参 いんげん 豚薄切り肉 麩	野菜がゆ 味噌汁(薄味)	米 玉ねぎ 人 参 いんげん	野菜がゆペースト だし汁	米 玉ねぎ 人 参 いんげん	
3 月	軟飯~全がゆ おでん刻み キャベツサラダの刻み	米 大根 昆布 さつま揚げ 厚 揚げ キャベツ きゅうり 人参	全がゆ 大根と豆腐の煮物 キャベツサラダの刻み	米 大根 さつ ま揚げ 厚揚げ キャベツ きゅ うり 人参	10倍がゆ 大根と豆腐のペースト キャベツと人参のペースト	米 大根 豆腐 キャベツ 人参	野菜がゆ 育児用ミルク
4 火	軟飯~全がゆ ゆし豆腐 野菜ソテー刻み	米 ゆし豆腐 ほうれん草 人 参	全がゆ ゆし豆腐(薄味) 野菜の軟らか煮刻み	米 ゆし豆腐 ほうれん草 人 参	10倍がゆ、すまし汁 豆腐のペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト	米 ゆし豆腐 ほうれん草 人 参	野菜がゆ ほくしみかん 育児用ミルク
5 水	全がゆ~軟飯 キャベツの味噌汁(薄味) 魚の軟らか煮 かぼちゃサラダ	米 キャベツ 人参 キング 栗かぼちゃ ブ ロッコリー	全がゆ キャベツの味噌汁(薄味) 魚の軟らか煮刻み かぼちゃサラダ刻み	米 キャベツ 人参 キング 栗かぼちゃ ブ ロッコリー	10倍がゆ、だし汁 人参ペースト 魚ペースト、かぼちゃペースト ブロッコリーペースト	米 人参 キン グ 栗かぼちゃ ブロッコリー	かぼちゃがゆ 育児用ミルク
6 木	全がゆ~軟飯 小松菜の味噌汁(薄味) 鶏ささみと大根の軟らか煮 みかん缶	米 小松菜 豆 腐 鶏ささみ 大根 みかん	全がゆ だし汁 鶏ささみと野菜の軟らか煮 みかん缶	米 小松菜 豆 腐 鶏ささみ 大根 みかん	10倍がゆ、だし汁 小松菜ペースト 豆腐ペースト 大根ペースト	米 小松菜 豆 腐 大根	味噌風味おじや 育児用ミルク
7 金	軟飯~全がゆ 白菜の味噌汁 白身魚のケチャップ風味 ひじきの白和え、トマト刻み	米 白菜 キン グ 玉ねぎ ひ じき 人参 い んげん 豆腐 トマト	全がゆ すまし汁 白身魚の軟らか煮 豆腐と野菜の煮刻み	米 白菜 白身 魚 玉ねぎ 人 参 豆腐 トマ ト	10倍がゆ、だし汁 白身魚ペースト、白菜ペースト 玉葱ペースト、人参ペースト トマトペースト	米 白菜 白身 魚 玉ねぎ 人 参 トマト	野菜がゆ すりおろしりんご 育児用ミルク
8 土	おじや じゃがいもの味噌汁	米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋	全がゆ すまし汁 野菜と豆腐の軟らか煮刻み	米 豆腐 玉葱 人参 じゃが芋	10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト 玉葱ペースト、人参ペースト じゃがいもペースト	米 豆腐 玉葱 人参 じゃが芋	
10 月	全がゆ~軟飯 だし汁 野菜の軟らか煮	米 合挽肉 玉 葱 人参 じゃ が芋 なす み かん	全がゆ だし汁 野菜の軟らか煮	米 玉葱 人参 じゃが芋 なす みかん	10倍がゆ、だし汁 人参ペースト、じゃが芋ペースト かぼちゃペースト トマトペースト	米 合挽肉 玉 葱 人参 じゃ が芋 なす み かん	芋がゆ ほくしみかん 育児用ミルク
11 火	軟飯~全がゆ 大根と豆腐の味噌汁 肉かぼちゃ いんげんの軟らか煮刻み	米 大根 豆腐 かぼちゃ 玉ね ぎ ほうれん草 豚肉 いんげん	全がゆ すまし汁 大根と豆腐のつぶし煮 かぼちゃの粗つぶし	米 大根 豆腐 かぼちゃ 玉ね ぎ ほうれん草	10倍がゆ、すまし汁 豆腐ペースト、大根ペースト かぼちゃペースト ほうれん草ペースト	米 大根 豆腐 かぼちゃ ほう れん草	かぼちゃがゆ 育児用ミルク
12 水	全がゆ~軟飯 ほうれん草の味噌汁(薄味) 鶏ささみの照焼き(薄味) キャベツの軟らか煮	米 大根 島人 参 ほうれん草 鶏ささみ キャ ベツ 人参	全がゆ、だし汁 鶏ささみの軟らか煮 野菜の軟らか煮刻み	米 大根 島人 参 ほうれん草 鶏ささみ キャ ベツ 人参	10倍がゆ、だし汁 大根ペースト、人参ペースト ほうれん草ペースト きゃべつペースト	米 大根 ほう れん草 キャベ ツ 人参	野菜がゆ 育児用ミルク
13 木	全がゆ~軟飯 じゃが芋の味噌汁(薄味) 鮭のごま味噌焼き刻み 野菜炒め刻み	米 じゃが芋 玉葱 鮭 キャ ベツ パクチョ イ	全がゆ だし汁 白身魚の軟らか煮 野菜の軟らか煮	米 じゃが芋 玉葱 キング キャベツ パク チョイ	10倍がゆ、だし汁 じゃが芋ペースト、玉ねぎペースト 白身魚ペースト パクチョイペースト	米 じゃが芋 玉葱 キング パクチョイ	野菜がゆ 育児用ミルク
14 金	パン パンフキンシチュー 卵の花サラダ トマトの粗刻み	パン 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 かぼ ちゃ 大根 きゅうり おか ら トマト	野菜おじや スープ トマト刻み	米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 かぼ ちゃ 大根 ト マト	10倍がゆ だし汁 野菜ペースト	米 玉ねぎ 人 参 じゃが芋 かぼちゃ 大根 トマト	味噌風味おじや 育児用ミルク

12月	昼 食					おやつ 午後3:00 8ヶ月頃から	
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳初期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせる柔らかいもの		なめらかなペースト状		
	献立		献立		献立		
15 土	ケチャップ風味焼きそば刻み 煮りんご	豚バラ肉 豚B ロース 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ピーマ ン 沖繩そば りんご	全がゆ 野菜ののり 煮りんご	米 玉ねぎ 人 参 キャベツ もやし ピーマ ン りんご	10倍がゆ 野菜のペースト 煮りんご	米 玉ねぎ 人 参 キャベツ もやし ピーマ ン りんご	
17 月	全がゆ~軟飯 ちむしんじ(薄味) 野菜の軟らか煮	米 豚肉 豚し バー じゃが芋 島人 参 玉葱 人参 ほうれん 草 いんげん	全がゆ スープ 野菜の軟らか煮刻み	米 じゃが芋 島人 参 玉葱 人参 ほうれん 草	10倍がゆ、だし汁 じゃが芋ペースト 人参ペースト、玉ねぎペースト ほうれん草ペースト	米 じゃが芋 玉葱 人参 ほう れん草	野菜がゆ 育児用ミルク
18 火	全がゆ~軟飯、味噌汁 魚のりんごソースかけ 野菜の軟らか煮 みかん缶	米 山東菜 豆 腐 白身魚 り んご 玉ねぎ カリフラワー ブロッコリー 人参 みかん	全がゆ だし汁 白身魚と野菜の軟らか煮 みかん缶	米 白菜 豆腐 ねぎ 白身魚 りんご 玉ねぎ カリフラワー ブロッコリー人 参 みかん	10倍がゆ、だし汁 白身魚ペースト 白菜ペースト、豆腐ペースト ブロッコリーペースト	米 白菜 豆腐 白身魚 ブロッ コリーペースト	味噌風味おじや 育児用ミルク
19 水	全がゆ~軟飯 中味汁(薄味) パパイヤいりちー きゅうり刻み	米 しらす干し 豚肉 パパイア 人参 きゅうり	全がゆ すまし汁 パパイヤと豆腐の軟らか煮 きゅうり刻み	米 しらす干し 豆腐 パパイア 人参 きゅうり	10倍がゆ、だし汁 しらすペースト 豆腐ペースト、人参ペースト きゅうりペースト	米 しらす干し 豆腐 人参 きゅうり	野菜がゆ バナナ 育児用ミルク
20 木	冬至ジュース(軟らかめ) 白菜の味噌汁 クープイリチー軟らか煮刻み ブロッコリーの土佐和え刻み	米 人参 グー ヤー 田芋 玉 葱 白菜 豆腐 刻み昆布 ブ ロッコリー	ぼろぼろジュース すまし汁 野菜と豆腐の柔らか煮	米 人参 玉葱 白菜 豆腐 ブ ロッコリー	10倍がゆ、だし汁 人参ペースト、白菜ペースト 豆腐ペースト ブロッコリーペースト	米 人参 白菜 豆腐 ブロッコ リー	芋がゆ すりおろしりんご 育児用ミルク
21 金	全がゆ~軟飯 ミネストローネ(薄味) 鶏ささみと野菜の軟らか煮	米 キャベツ 玉葱 人参 セ ロリ トマト 鶏ささみ ブ ロッコリー	全がゆ ミネストローネ(薄味) 鶏ささみと野菜のたくたく煮	米 キャベツ 玉葱 人参 セ ロリ トマト 鶏ささみ ブ ロッコリー	10倍がゆ、だし汁 人参ペースト、玉ねぎペースト トマトペースト ブロッコリーペースト	米 玉葱 人参 トマト ブロッ コリー	ホットケーキ 育児用ミルク
22 土	全がゆ~軟飯 キャベツのスープ 鶏ささみと野菜の軟らか煮	米 鶏ささみ 人参 いんげん キャベツ 玉葱	全がゆ キャベツのスープ 鶏ささみと野菜の軟らか煮刻み	米 鶏ささみ 人参 いんげん キャベツ 玉葱	10倍がゆ、だし汁 人参ペースト、いんげんペースト キャベツペースト 玉葱ペースト	米 人参 いん げん キャベツ 玉葱	
24 月	 振替休日 						
25 火	軟飯~全がゆ コーンスープ 鶏肉と野菜の軟らか煮 ポテトサラダ	米 クリーム コーン 鶏肉 じゃが芋 きゅ うり 人参 ほう れん草	全がゆ スープ 鶏肉と野菜の軟らか煮刻み ポテトサラダ	米 クリーム コーン 鶏ささ み じゃが芋 きゅうり 人参 ほうれん草	10倍がゆ、スープ じゃがいもペースト きゅうりペースト、人参ペースト ほうれん草ペースト	米 クリーム コーン じゃが 芋 きゅうり 人参 ほうれん 草	ホットケーキ 育児用ミルク
26 水	全がゆ~軟飯 だし汁 野菜の軟らか煮	米 豚肉 人参 じゃが芋 栗か ぼちゃ 玉葱 トマト 白菜 きゅうり	全がゆ だし汁 野菜の軟らか煮刻み	米 豚肉 人参 じゃが芋 栗か ぼちゃ 玉葱 トマト 白菜 きゅうり	10倍がゆ、だし汁 人参ペースト、じゃが芋ペースト かぼちゃペースト 玉葱ペースト、トマトペースト	米 人参 じゃが芋 栗か ぼちゃ 玉葱 トマト	味噌風味おじや 育児用ミルク
27 木	軟飯~全がゆ 大根の味噌汁 豚肉と野菜の軟らか煮	米 大根 人参 豆腐 豚Bロー ス 玉葱	全がゆ すまし汁 鶏ささみと野菜の軟らか煮	米 大根 人参 豆腐 鶏ささみ 玉葱	10倍がゆ、だし汁 大根ペースト、人参ペースト 豆腐ペースト 玉葱ペースト	米 大根 人参 豆腐 玉葱	野菜がゆ バナナ 育児用ミルク
28 金	沖繩そば(軟らかめ) 野菜と麩の柔らか煮刻み	沖繩そば 豚 肉 車麩 キャ ベツ からし菜 玉ねぎ 太もやし	野菜がゆ だし汁 野菜と豆腐の柔らか煮刻み	米 キャベツ からし菜 玉ね ぎ 太もやし 豆腐	10倍がゆ だし汁 野菜と豆腐のペースト	米 キャベツ からし菜 玉ね ぎ 太もやし 豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク

* お子さんの月齢や発達にあわせて食材や調理形態をかえていきます

* 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

