



# 《12月 離乳食献立表》



| 日付  | 給食   |   |  | 午後間食  |
|-----|--|---|--|---|
|     | 5~6ヶ月ごろ  | 7~8ヶ月ごろ   | 9~11ヶ月ごろ   | 9~11ヶ月ごろ                                    |
| 1木  | 10倍がゆ(米)<br>野菜のペースト<br>(キャベツ、にんじん)<br>たまねぎのスープ<br>(たまねぎ)                       | 7倍がゆ(米)<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>(鶏肉、キャベツ、にんじん)<br>たまねぎのスープ<br>(たまねぎ)                      | 全がゆ(米)<br>豚肉と野菜の煮物<br>(豚肉、キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖)<br>野菜の味噌汁<br>(たまねぎ、わかめ、味噌)                            | さつまいもケーキ<br>(さつまいも、小麦粉、砂糖、<br>ベーキングパウダー)    |
| 2金  | 10倍がゆ(米)<br>野菜のペースト<br>(かぼちゃ、こまつな、にんじん)<br>野菜のスープ<br>(だいこん、ブロッコリー)             | 7倍がゆ(米)<br>高野豆腐と野菜のやわらか煮<br>(高野豆腐、かぼちゃ、こまつな、にんじん)<br>野菜のスープ<br>(だいこん、ブロッコリー)        | 全がゆ(米)<br>合びき肉と野菜の煮物<br>(合いびき肉、かぼちゃ、こまつな、にんじん、しょうゆ、砂糖)<br>野菜のスープ<br>(だいこん、ブロッコリー、食塩)               | きな粉お麩ラスク<br>(麩、砂糖、きな粉)                      |
| 3土  | こまつなのくたくたうどん<br>(うどん、こまつな)<br>野菜のペースト<br>(キャベツ、にんじん、きゅうり)                      | 鶏肉とこまつなのやわらかうどん<br>(うどん、鶏肉、こまつな)<br>野菜のやわらか煮<br>(キャベツ、にんじん、きゅうり)<br>ヨーグルト(ヨーグルト)    | 豚肉とこまつなの煮込みうどん<br>(うどん、豚肉、こまつな、しょうゆ)<br>野菜の煮物<br>(キャベツ、にんじん、きゅうり、砂糖、しょうゆ)<br>ヨーグルト(ヨーグルト、砂糖)       | プレーンケーキ<br>(小麦粉、砂糖、<br>ベーキングパウダー)           |
| 4   | 日曜日  |   |  |   |
| 5月  | 10倍がゆ(米)<br>白身魚と野菜のペースト<br>(白身魚、にんじん、たまねぎ)<br>麩とほうれん草のスープ<br>(麩、ほうれん草)         | 7倍がゆ(米)<br>白身魚と野菜のやわらか煮<br>(白身魚、にんじん、たまねぎ)<br>麩とほうれん草のスープ<br>(麩、ほうれん草)              | 全がゆ(米)<br>白身魚と野菜の煮物<br>(白身魚、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖)<br>麩とほうれん草の味噌汁<br>(麩、ほうれん草、味噌)                      | シュガースティックトースト<br>(食パン、砂糖)                   |
| 6火  | ほうれん草のくたくたうどん<br>(うどん、ほうれん草)<br>野菜のペースト<br>(かぼちゃ、きゅうり)                         | 鶏肉とほうれん草のやわらかうどん<br>(うどん、鶏肉、ほうれん草)<br>野菜のやわらか煮<br>(かぼちゃ、きゅうり)                       | 鶏肉とほうれん草の煮込みうどん<br>(うどん、鶏肉、ほうれん草、しょうゆ)<br>野菜の煮物<br>(かぼちゃ、きゅうり、ひじき、砂糖、しょうゆ)                         | にんじん粥<br>(米、にんじん、しょうゆ)                      |
| 7水  | 10倍がゆ(米)<br>野菜のペースト<br>(だいこん、さつまいも)<br>豆腐と野菜のスープ<br>(豆腐、チンゲン菜、たまねぎ)            | 7倍がゆ(米)<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>(鶏肉、だいこん、さつまいも)<br>豆腐と野菜のスープ<br>(豆腐、チンゲン菜、たまねぎ)           | 全がゆ(米)<br>合びき肉と野菜の味噌煮<br>(豚肉、鶏肉、だいこん、さつまいも、砂糖、味噌)<br>豆腐と野菜のスープ<br>(豆腐、チンゲン菜、たまねぎ、食塩)               | 粉ふきいも<br>(じゃがいも、食塩)                         |
| 8木  | 10倍がゆ(米)<br>にんじんのペースト<br>(にんじん)<br>はくさいのスープ<br>(はくさい)                          | 7倍がゆ(米)<br>鶏肉とにんじんのやわらか煮<br>(鶏肉、にんじん)<br>はくさいのスープ<br>(はくさい)                         | 全がゆ(米)<br>鶏肉と野菜の煮物<br>(鶏肉、にんじん、ひじき、大豆、しょうゆ、砂糖)<br>はくさいの味噌汁<br>(はくさい、味噌)                            | おからバナナケーキ<br>(小麦粉、バナナ、おから、<br>砂糖、ベーキングパウダー) |
| 9金  | 10倍がゆ(米)<br>豆腐と野菜のペースト<br>(豆腐、きゅうり、にんじん)<br>野菜のスープ<br>(こまつな、たまねぎ)              | 7倍がゆ(米)<br>鶏肉と豆腐と野菜のやわらか煮<br>(鶏肉、豆腐、きゅうり、にんじん)<br>野菜のスープ<br>(こまつな、たまねぎ)             | 全がゆ(米)<br>鶏肉と豆腐と野菜の煮物<br>(鶏肉、豆腐、きゅうり、にんじん、しょうゆ、砂糖)<br>野菜のすまし汁<br>(こまつな、たまねぎ、しょうゆ)                  | ヨーグルト<br>(ヨーグルト、砂糖)                         |
| 10土 | パンがゆ(食パン)<br>野菜のペースト<br>(キャベツ、じゃがいも)<br>野菜のスープ<br>(たまねぎ、にんじん)<br>バナナのペースト(バナナ) | パンがゆ(食パン)<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>(鶏肉、キャベツ、じゃがいも)<br>野菜のスープ<br>(たまねぎ、にんじん)<br>ココロバナナ(バナナ) | スティックトースト(食パン)<br>鶏肉と野菜の煮物<br>(鶏肉、キャベツ、じゃがいも、しょうゆ、砂糖)<br>野菜のスープ<br>(たまねぎ、にんじん、食塩)<br>スティックバナナ(バナナ) | ひじき味噌粥<br>(米、ひじき、味噌)                        |
| 11  | 日曜日  |   |  |   |
| 12月 | 10倍がゆ(米)<br>野菜のペースト<br>(だいこん、にんじん)<br>きゅうりのスープ<br>(きゅうり)<br>みかん果汁(みかん)         | 7倍がゆ(米)<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>(鶏肉、だいこん、にんじん)<br>きゅうりのスープ<br>(きゅうり)<br>ココロみかん(みかん)       | 全がゆ(米)<br>牛肉と野菜の味噌煮<br>(牛肉、だいこん、にんじん、味噌、砂糖)<br>きゅうりのすまし汁<br>(きゅうり、しょうゆ)<br>みかん(みかん)                | りんご蒸しパン<br>(小麦粉、りんご、砂糖、<br>ベーキングパウダー)       |
| 13火 | 10倍がゆ(米)<br>白身魚ときゅうりのペースト<br>(白身魚、きゅうり)<br>野菜のスープ<br>(たまねぎ、こまつな)               | 7倍がゆ(米)<br>白身魚ときゅうりのやわらか煮<br>(白身魚、きゅうり)<br>野菜のスープ<br>(たまねぎ、こまつな)                    | 全がゆ(米)<br>白身魚ときゅうりの煮物<br>(白身魚、きゅうり、しょうゆ、砂糖)<br>野菜の味噌汁<br>(たまねぎ、こまつな、味噌)                            | かぼちゃ寒天<br>(かぼちゃ、寒天、砂糖)                      |
| 14水 | 10倍がゆ(米)<br>野菜のペースト<br>(ほうれん草、にんじん)<br>たまねぎのスープ<br>(たまねぎ)                      | 7倍がゆ(米)<br>高野豆腐と野菜のやわらか煮<br>(高野豆腐、ほうれん草、にんじん)<br>たまねぎのスープ<br>(たまねぎ)                 | 全がゆ(米)<br>豚肉と野菜の煮物<br>(豚肉、ほうれん草、にんじん、しょうゆ、砂糖)<br>野菜のスープ<br>(たまねぎ、わかめ、食塩)                           | プレーンクッキー<br>(小麦粉、砂糖、油、<br>ベーキングパウダー)        |
| 15木 | 10倍がゆ(米)<br>野菜のペースト<br>(たまねぎ、にんじん)<br>こまつなのスープ                                 | 7倍がゆ(米)<br>野菜のやわらか煮<br>(たまねぎ、にんじん)<br>鶏肉とこまつなのスープ                                   | 全がゆ(米)<br>牛肉と野菜の煮物<br>(牛肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖)<br>鶏肉と野菜の味噌汁  | シュガースティックトースト<br>(食パン、砂糖)                   |

(こまつな)

(鶏肉、こまつな)

(鶏肉、こまつな、切干大根、味噌)

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| 16<br>金  | 10倍がゆ(米)<br>野菜のペースト<br>(たまねぎ、こまつな)<br>にんじんのスープ<br>(にんじん)                     | 7倍がゆ(米)<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>(鶏肉、たまねぎ、こまつな)<br>にんじんのスープ<br>(にんじん)                          | 全がゆ(米)<br>鶏肉と野菜の味噌煮<br>(鶏肉、たまねぎ、こまつな、味噌、砂糖)<br>野菜のすまし汁<br>(にんじん、わかめ、しょうゆ)                  | プレーン蒸しパン<br>(小麦粉、砂糖、<br>ベーキングパウダー)                        |
| 17<br>土  | 10倍がゆ(米)<br>白身魚と野菜のペースト<br>(白身魚、にんじん、じゃがいも)<br>たまねぎのスープ<br>(たまねぎ)            | 7倍がゆ(米)<br>白身魚と野菜のやわらか煮<br>(白身魚、にんじん、じゃがいも)<br>たまねぎのスープ<br>(たまねぎ)                       | 全がゆ(米)<br>白身魚と野菜の煮物<br>(白身魚、にんじん、じゃがいも、砂糖、しょうゆ)<br>たまねぎとわかめの味噌汁<br>(たまねぎ、わかめ、味噌)           | ハイハイン   |
| 18   | 日曜日  |   |  |   |
| 19<br>月  | 10倍がゆ(米)<br>野菜のペースト<br>(きゅうり、にんじん)<br>だいこんのスープ<br>(だいこん)                     | 7倍がゆ(米)<br>野菜のやわらか煮<br>(きゅうり、にんじん)<br>鶏肉とだいこんのスープ<br>(鶏肉、だいこん)                          | 全がゆ(米)<br>豚肉と野菜の煮物<br>(豚肉、きゅうり、にんじん、切干大根、しょうゆ、砂糖)<br>鶏肉とだいこんのすまし汁<br>(鶏肉、だいこん、しょうゆ)        | 野菜とチーズの蒸しパン<br>(小麦粉、チーズ、砂糖、<br>ブロッコリー、たまねぎ、<br>ベーキングパウダー) |
| 20<br>火  | 10倍がゆ(米)<br>野菜のペースト<br>(はくさい、にんじん)<br>たまねぎのスープ<br>(たまねぎ)                     | 7倍がゆ(米)<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>(鶏肉、はくさい、にんじん)<br>たまねぎのスープ<br>(たまねぎ)                          | 全がゆ(米)<br>牛肉と野菜の煮物<br>(牛肉、はくさい、にんじん、しょうゆ、砂糖)<br>たまねぎのスープ<br>(たまねぎ、食塩)                      | プレーンケーキ<br>(小麦粉、砂糖、<br>ベーキングパウダー)                         |
| 21<br>水  | パンがゆ(食パン)<br>白身魚と野菜のペースト<br>(白身魚、じゃがいも、キャベツ、きゅうり)<br>野菜のスープ<br>(にんじん、ほうれんそう) | パンがゆ(食パン)<br>白身魚と野菜のやわらか煮<br>(白身魚、じゃがいも、キャベツ、きゅうり)<br>野菜のスープ<br>(にんじん、ほうれんそう)           | スティック食パン(食パン)<br>鮭と野菜の煮物<br>(鮭、じゃがいも、キャベツ、きゅうり、砂糖、しょうゆ)<br>野菜のスープ<br>(にんじん、ほうれんそう、食塩)      | 青菜粥<br>(米、こまつな、食塩)  |
| 22<br>木  | 10倍がゆ(米)<br>野菜のペースト<br>(かぼちゃ、はくさい、きゅうり)<br>野菜のスープ<br>(だいこん、にんじん)             | 7倍がゆ(米)<br>高野豆腐と野菜のやわらか煮<br>(高野豆腐、かぼちゃ、はくさい、きゅうり)<br>野菜のスープ<br>(だいこん、にんじん)              | 全がゆ(米)<br>豚肉と野菜の煮物<br>(豚肉、かぼちゃ、はくさい、きゅうり、しょうゆ、砂糖)<br>野菜の味噌汁<br>(だいこん、にんじん、わかめ、味噌)          | かぼちゃ寒天<br>(かぼちゃ、寒天、砂糖)                                    |
| 23<br>金  | 10倍がゆ(米)<br>野菜のペースト<br>(にんじん、ブロッコリー、)<br>野菜のスープ<br>(たまねぎ、こまつな)               | 7倍がゆ(米)<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>(にんじん、ブロッコリー、鶏肉)<br>野菜のスープ<br>(たまねぎ、こまつな)                     | 全がゆ(米)<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>(にんじん、ブロッコリー、鶏肉、しょうゆ、砂糖)<br>野菜の味噌汁<br>(たまねぎ、こまつな、塩)               | いちごとプレーンケーキ<br>(小麦粉、砂糖、いちご<br>ベーキングパウダー)                  |
| 24<br>土  | チンゲンサイのくたくたうどん<br>(うどん、チンゲンサイ)<br>野菜のペースト<br>(じゃがいも、にんじん)                    | チンゲンサイのやわらかうどん<br>(うどん、チンゲンサイ)<br>野菜のやわらか煮<br>(じゃがいも、にんじん)                              | 豚肉と野菜の煮込みうどん<br>(うどん、豚肉、チンゲンサイ、わかめ、しょうゆ)<br>野菜の煮物<br>(じゃがいも、にんじん、砂糖、しょうゆ)                  | 肉味噌粥<br>(米、豚肉、味噌)   |
| 25   | 日曜日  |   |  |   |
| 26<br>月  | 10倍がゆ(米)<br>野菜のペースト<br>(キャベツ、きゅうり)<br>野菜のスープ<br>(たまねぎ、にんじん)<br>すりおろしりんご(りんご) | 7倍がゆ(米)<br>高野豆腐と野菜のやわらか煮<br>(高野豆腐、キャベツ、きゅうり)<br>野菜のスープ<br>(たまねぎ、にんじん)<br>りんごのコンポート(りんご) | 全がゆ(米)<br>牛肉と野菜のや煮物<br>(牛肉、キャベツ、きゅうり、しょうゆ、砂糖)<br>野菜のスープ<br>(たまねぎ、にんじん、食塩)<br>スティックりんご(りんご) | マカロニきな粉<br>(マカロニ、きな粉、砂糖)                                  |
| 27<br>火  | 10倍がゆ(米)<br>野菜のペースト<br>(じゃがいも、キャベツ、にんじん)<br>野菜のスープ<br>(たまねぎ、こまつな)            | 7倍がゆ(米)<br>野菜のやわらか煮<br>(じゃがいも、キャベツ、にんじん)<br>鶏肉と野菜のスープ<br>(鶏肉、たまねぎ、こまつな)                 | 全がゆ(米)<br>合びき肉と野菜の煮物<br>(合いびき肉、じゃがいも、キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖)<br>鶏肉と野菜のスープ<br>(鶏肉、たまねぎ、こまつな、食塩)  | ヨーグルト<br>(ヨーグルト、砂糖)                                       |
| 28<br>水  | 10倍がゆ(米)<br>野菜のペースト<br>(キャベツ、きゅうり)<br>野菜のスープ<br>(たまねぎ、じゃがいも)<br>みかん果汁(みかん)   | 7倍がゆ(米)<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>(鶏肉、キャベツ、きゅうり)<br>野菜のスープ<br>(たまねぎ、じゃがいも)<br>ココロみかん(みかん)       | 全がゆ(米)<br>豚肉と野菜の煮物<br>(豚肉、キャベツ、きゅうり、しょうゆ、砂糖)<br>野菜の味噌汁<br>(たまねぎ、じゃがいも、わかめ、味噌)<br>みかん(みかん)  | プレーン蒸しパン<br>(小麦粉、砂糖、<br>ベーキングパウダー)                        |
| 29   | 休園   |   |  |   |
| 30   | 休園   |   |  |   |
| 31   | 休園   |   |  |   |
| ※献立は離乳食一覧表をもとに作成しています。<br>※離乳食の内容や進行は、ご家庭と連携をとりながらできる限り個別に対応していきますので、新しいものを口にしたときなど変更があった際は担任、<br>または栄養士までお知らせください。<br>※12～18ヶ月ごろ(完了期)の内容は基本的に幼児食の内容と変わりません。揚げ物や硬すぎる物のみ同じ食材で煮物にするなど<br>12～18ヶ月ごろ(完了期)の子どもが食べられるように調理しております。詳しい食材については幼児食の献立表をご確認ください。<br>離乳食献立表には変更した箇所のみ記載させていただきます。<br>※味覚の発達を考え、9～11ヶ月ごろ(後期)から徐々に薄い味付けを行っております。 |  |   |  | *午後間食は9～11ヶ月ごろ(後期)からの提供を目安にしています。                         |