



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		歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		
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	スパゲティの柔らか煮 野菜スープ 果物	スパゲティ/肉/ 玉ねぎ/人参/ピー マン/ブロッコリー /みかん	全粥 肉と野菜の柔らか煮 野菜スープ 果物	スパゲティ/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 鮭の味噌汁 煮魚 煮浸し	米/おつゆ鮭/わか め/玉ねぎ/魚/キャ ベツ/人参	全粥 鮭の味噌汁 煮魚 煮浸し	米/おつゆ鮭/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 鶏肉の柔らか煮	米/小松菜/豆腐/肉/ 玉ねぎ/人参	全粥 味噌汁 鶏肉の柔らか煮	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 ロッコリー/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 ロッコリー/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 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		歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		
	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 そばろ煮 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 そばろ煮 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 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
19木	全粥~軟飯 すまし汁 煮物 お浸し	米/おつゆ麩/大根/ 人参/豆腐/きゅう り	全粥 すまし汁 煮物 お浸し	米/おつゆ麩/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 納豆 中味汁(汁) ブロッコリー柔らか煮 /パイヤのくたくた煮	米/納豆/ブロッコ リー/人参/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
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 ポテトサラダ風	米/コーン/玉ねぎ/ ひき肉/じゃが芋/ ブロッコリー	全粥 コーンスープ ほうれん草のそばろ煮 ポテトサラダ風	米/コーン/玉ねぎ/ 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/じゃが芋/玉ね ぎ/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 ほうれん草のそばろ煮	米/キャベツ/人参/ わかめ/豆腐/ひき 肉/玉ねぎ/ほうれ ん草	全粥 味噌汁 豆腐煮 ほうれん草のそばろ煮	米/キャベツ/人参/ わかめ/豆腐/ひき 肉/玉ねぎ/ほうれ ん草	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/キャバ 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/キャバ 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