



12月 離乳食 献立表



令和7年

きららうえばる保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	果物	おやつ (3回食から)
		ヨーグルト状(ペースト)	豆腐の固さ(マッシュ)	バナナの固さ(柔らかく刻む)		
1	月	初期 つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し さつま芋サラダマッシュ オニオンスープ	中期 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 さつま芋サラダ すまし汁	後期 軟飯 鶏肉の野菜煮 さつま芋サラダ すまし汁	みかん果汁	鶏おじや 豆腐のすまし汁
2	火	初期 つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 人参ペースト 豆腐のすり流し汁	中期 全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 切干大根つぶし煮 豆腐のみそ汁	後期 軟飯 白身魚の野菜煮 切干大根の軟らか煮 豆腐のみそ汁	バナナ果汁	豆腐おやき
3	水	初期 つぶし粥 魚とトマトのすり流し ポテトサラダマッシュ ほうれん草スープ	中期 全粥 魚とトマトのつぶし煮 ポテつぶしサラダ ほうれん草スープ	後期 軟飯 魚のトマト煮 ポテトサラダ ほうれん草スープ	オレンジ果汁	おじや じゃが芋スープ
4	木	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋マッシュ 豆腐のすり流し	中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 豆腐のみそ汁	後期 軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 豆腐のみそ汁	みかん果汁	さつま芋おじや 小松菜スープ
5	金	初期 つぶし粥 野菜ペースト 豆腐のすり流し オニオンスープ	中期 全粥 ささみと野菜のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 オニオンスープ	後期 軟飯 ささみの野菜煮 豆腐の煮物 オニオンスープ	バナナ果汁	さつま芋 パンケーキ
6	土	初期 つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜サラダマッシュ 大根スープ	中期 全粥 豆腐のつぶしあんかけ 南瓜つぶしサラダ みそ汁	後期 軟飯 豆腐のあんかけ 南瓜サラダ みそ汁	バナナ果汁	ツナおじや 豆腐のすまし汁
8	月	初期 つぶし粥 野菜ミルク煮ペースト キャベツサラダマッシュ 南瓜スープ	中期 全粥 ササミのつぶしミルク煮 キャベツつぶしサラダ 南瓜スープ	後期 軟飯 ササミのミルク煮 キャベツサラダ 南瓜スープ	オレンジ果汁	南瓜パンケーキ
9	火	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参しりしりマッシュ すましスープ	中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐	後期 軟飯 魚の野菜煮 人参しりしり ゆし豆腐	バナナ果汁	ツナおじや じゃが芋スープ
10	水	初期 つぶし粥 野菜ペースト 小松菜の和え物マッシュ すましスープ	中期 全粥 鶏肉のつぶし煮 小松菜のつぶし白和え うどん汁	後期 軟飯 鶏肉の煮物 小松菜の白和え うどん汁	バナナ果汁	ツナおにぎり 小松菜スープ
11	木	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し 豆腐のすり流し 白菜スープ	中期 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 豆腐つぶし煮 白菜のみそ汁	後期 軟飯 鶏肉の野菜煮 豆腐の煮物 白菜のみそ汁	みかん果汁	鶏おじや 豆腐のすまし汁
12	金	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し 和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁	中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶし和え物 豆腐のみそ汁	後期 軟飯 魚の野菜煮 和え物 豆腐のみそ汁	オレンジ果汁	きなこパンケーキ
13	土	初期 つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ 野菜スープ	中期 全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 ポテつぶしサラダ 鶏汁	後期 軟飯 白身魚の野菜煮 ポテトサラダ 鶏汁	バナナ果汁	おじや じゃが芋スープ
15	月	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し 小松菜の和え物マッシュ すましスープ	中期 全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 小松菜のつぶしあえ ゆし豆腐	後期 軟飯 鶏肉の野菜煮 小松菜の和え物 ゆし豆腐	オレンジ果汁	バナナパンケーキ
16	火	初期 つぶし粥 野菜ペースト 南瓜ペースト 豆腐のすり流し汁	中期 全粥 鶏肉のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 豆腐のすまし汁	後期 軟飯 鶏肉の煮物 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁	みかん果汁	ツナおじや キャベツスープ
17	水	初期 つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 大根の煮物マッシュ 豆腐のすり流し汁	中期 全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 大根のつぶし煮 豆腐のみそ汁	後期 軟飯 白身魚の野菜煮 大根の煮物 豆腐のみそ汁	バナナ果汁	豆腐パンケーキ
18	木	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草の和え物マッシュ すましスープ	中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶし白和え ソーメン汁	後期 軟飯 魚の野菜煮 ほうれん草の白和え ソーメン汁	バナナ果汁	バナナパンケーキ
19	金	初期 つぶし粥 野菜ペースト マッシュポテト 白菜スープ	中期 全粥 鶏肉のつぶし煮 ポテつぶしサラダ 白菜スープ	後期 軟飯 鶏肉の煮物 ポテトサラダ 白菜スープ	オレンジ果汁	鶏おじや じゃが芋スープ
20	土	初期 つぶし粥 野菜ペースト 大根サラダマッシュ 豆腐のすり流し汁	中期 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ツナつぶしサラダ 豆腐のすまし汁	後期 軟飯 鶏肉の野菜煮 ツナサラダ 豆腐のすまし汁	バナナ果汁	ツナおじや 大根スープ
22	月	初期 つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 大根スープ	中期 全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ 大根のみそ汁	後期 軟飯 白身魚の野菜煮 南瓜サラダ 大根のみそ汁	みかん果汁	さつま芋おやき
23	火	初期 つぶし粥 豆腐のすり流し さつま芋ペースト 白菜スープ	中期 全粥 つぶしマーボー豆腐 さつま芋のつぶし煮 白菜スープ	後期 軟飯 マーボー豆腐 さつま芋の煮物 白菜スープ	オレンジ果汁	ササミおじや さつま芋スープ
24	水	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋の煮物マッシュ 豆腐のすり流し汁	中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁	後期 軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁	バナナ果汁	おじや じゃが芋スープ
25	木	初期 つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリーサラダマッシュ オニオンスープ	中期 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ オニオンスープ	後期 軟飯 鶏肉の野菜煮 ブロッコリーサラダ オニオンスープ	オレンジ果汁	バナナパンケーキ
26	金	初期 つぶし粥 魚のすり流し 和え物マッシュ すましスープ	中期 全粥 魚のつぶし煮 つぶし和え物 ソーメン汁	後期 軟飯 魚の煮物 和え物 ソーメン汁	みかん果汁	鮭おじや 南瓜スープ
27	土	初期 つぶし粥 シチューペースト 野菜サラダマッシュ オニオンスープ	中期 全粥 つぶしシチュー 野菜つぶしサラダ オニオンスープ	後期 軟飯 シチュー 野菜サラダ オニオンスープ	バナナ果汁	ササミおじや じゃが芋スープ



※ 食材の都合により献立を変更する事があります。
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。
 ※ 27日(土)が御用納めになります。

今年もお世話になりました。

