

# 12月 離乳食献立表



★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。

★献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。

★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

令和7年度

[NO 1]

作成栄養士仲田栄子

回数		1回食（午前）				2回食（午後）		
月令	5・6ヶ月頃	離乳初期	離乳中期	離乳後期	主な材料	離乳中期	離乳後期	主な材料
		7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃		7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	
形態	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状（ごっくん）	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	歯ぐきでつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)		舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	
1	月	つぶしかゆ 白菜ペースト	全がゆ 豆腐と鶏肉のそぼろ煮 ゆし豆腐（離乳） トマトおろし煮	全がゆ→軟飯 豆腐の肉野菜あんかけ ゆし豆腐（離乳） トマトおろし煮	米 木綿豆腐 鶏ヒレ肉 玉ねぎ パプリカ ゆし豆腐 あおさ トマトリんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト 玉ねぎ 南瓜
2	火	つぶしかゆ 人参・りんごペースト	全がゆ 魚の豆乳クリーム煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚の豆乳クリーム煮 すまし汁 オレンジ	米 白身魚 カレント 玉ねぎ 無調整豆乳 キャラメリゼ 人参 オレンジ	おじや おやき	おじや おやき	米 パプリカ 玉ねぎ じゃが芋 青のり 無塩バター
3	水	つぶしかゆ 冬瓜・人参ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉の柔らか煮 みそ汁 バナナ	米 鶏ヒレ肉 ピーマン 玉ねぎ 冬瓜 人参 みそ バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 さつまいも 玉ねぎ 小松菜 おつゆ麩
4	木	つぶしかゆ 白菜・人参ペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 白身魚 カレント 玉ねぎ 白菜 あおさ オレンジ	パン粥（きな粉） すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン きな粉 無塩バター プロッコリー 玉ねぎ
5	金	つぶしかゆ 青菜・人参ペースト	全がゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 クリームスープ みかん	全がゆ→軟飯 ミニハンバーグ クリームスープ みかん	米 鶏ヒレ肉 小松菜 キャラメリゼ カレント 玉ねぎ みかん（後期のみケチャップ）	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 もやし 人参 キャベツ
6	土	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	米 木綿豆腐 ピーマン 人参 カレント 玉ねぎ バナナ	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 キャベツ プロッコリー 人参 そうめん 小松菜
8	月	つぶしかゆ 白菜・人参ペースト	全がゆ 鶏肉と白菜のそぼろ煮 すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 鶏肉と白菜の炒め煮 すまし汁 みかん	米 鶏ヒレ肉 白菜 プロッコリー おつゆ麩 インゲン 冬瓜 みかん（後期は油）	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 インゲン 玉ねぎ プロッコリー
9	火	つぶしかゆ トマト・玉ねぎペースト	全がゆ プロッコリーとツナのトロトロ煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 プロッコリー 人参 ツナ水煮 大根 あおさ みそ オレンジ	米 プロッコリー 人参 ツナ水煮 大根 あおさ みそ オレンジ	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 玉ねぎ キャベツ そうめん 人参 小松菜
10	水	つぶしかゆ ボテペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	米 木綿豆腐 カレント 玉ねぎ 人参 小松菜 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 白菜 小松菜 さつまいも 玉ねぎ
11	木	お弁当会				おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 プロッコリー 南瓜 玉ねぎ
12	金	つぶしかゆ 白菜・プロッコリーペースト	全がゆ ツナと白菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナと白菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 ツナ水煮 白菜 インゲン カレント おつゆ麩 オレンジ	パン粥（きな粉） すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン きな粉 (後期は無塩バター) おつゆ麩 玉ねぎ 小松菜
13	土	つぶしかゆ 大根・青菜ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ みそ汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐の肉・野菜あんかけ みそ汁 バナナ	米 木綿豆腐 カレント 玉ねぎ（後期は豚ヒレ肉） 大根 あおさ おつゆ麩 みそ バナナ	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 南瓜 人参 そうめん プロッコリー 玉ねぎ
15	月	つぶしかゆ 青菜・人参ペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐と豚肉の煮物 みそ汁 オレンジ	米 木綿豆腐（後期 豚肉） 人参 プロッコリー 玉ねぎ カレント みそ オレンジ みそ	パン粥（きな粉） すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン きな粉 白菜 おつゆ麩 あおさ

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。



令和7度

【 NO 2 】

作成栄養士 仲田栄子

回数	1回食(午前)				2回食(午後)		
月令	離乳初期	離乳中期	離乳後期	主な材料	離乳中期	離乳後期	主な材料
	5・6ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃		7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	
形態	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状 (ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)		舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	
16 火	つぶしかゆ トマト・玉ねぎペースト	全がゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 トマトおろし煮	全がゆ→軟飯 ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 トマトおろし煮	米 ツナ水煮 イケン 南瓜 トマト 玉ねぎ りんご	モズク入りおじや おやき	モズク入りおじや おやき	米 もずく 玉ねぎ じゃが芋 青のり 無塩バター
17 水	つぶしかゆ 白菜・青菜ペースト	全がゆ 鶏肉とパプリカのそぼろ煮 みぞ汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉とパプリカのそぼろ煮 みぞ汁 バナナ	米 鶏ヒレ肉 パプリカ 玉ねぎ 白菜 おつ ゆ麩 小松菜 みそ バナナ	モズク入りおじや すまし汁	モズク入りおじや すまし汁	米 もずく 玉ねぎ 木綿豆腐 カレーライス
18 木	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 豆腐と大根の煮物 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐と大根の煮物 すまし汁 バナナ	米 木綿豆腐 人参 玉ねぎ 大根 カレーライス バナナ	納豆がゆ すまし汁	納豆がゆ すまし汁	米 納豆 カレーライス シラス干し 人参 ブロッコリー
19 金	つぶしかゆ ポテト・人参ペースト	全がゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 みかん	米 ツナ水煮 ジャガイモ 人参 冬瓜 あおさ おつ ゆ麩 みかん	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 シラス干し カレーライス 玉ねぎ そうめん 人参 小松菜
20 土	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	米 木綿豆腐 人参 玉ねぎ トマト カレーライス バナナ			
22 月	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 みかん	米 ツナ水煮 ブロッコリー 玉ねぎ カレーライス おつゆ麩 みかん	おじや そうめんトロトロスープ ヨーグルト和え(離乳)	おじや そうめんトロトロスープ ヨーグルト和え(離乳)	米 イケン 人参 シラス干し そうめん カレーライス ヨーグルト バナナ
23 火	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ 豆乳スープ オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ 豆乳スープ オレンジ	米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 カレーライス じやが芋 無調整 豆乳 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 イケン 人参 玉ねぎ 小松菜
24 水	つぶしかゆ 南瓜・玉ねぎペースト	全がゆ 鶏肉と南瓜そぼろ煮 南瓜スープ みかん	全がゆ→軟飯 鶏肉の柔らか煮 南瓜スープ みかん	米 鶏ヒレ肉 人参 玉ねぎ 南瓜 無調整 整豆乳 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 玉ねぎ 小松菜 カレーライス 人参
25 木	つぶしかゆ 大根・人参ペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 みぞ汁 みかん	全がゆ→軟飯 魚のもみじんかけ みぞ汁 みかん	米 白身魚 人参 玉ねぎ 大根 イケン みそ みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 小松菜 人参 木綿豆腐 あおさ 玉ねぎ
26 金	つぶしかゆ さつま芋・人参ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	米 木綿豆腐 イケン 人参 さつま芋 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 キャベツ 玉ねぎ 南瓜 人参
27 土	つぶしかゆ 白菜・小松菜ペースト	全がゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏ヒレ肉 人参 玉 ねぎ ブロッコリー 白菜 小松菜 バナナ			
	12月29日～1月4日 年末年始休み						

