

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

【NO1】

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) | |
| 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 鶏むね肉 玉ねぎ バター かしら 豆 腐 あおさ トマト りんご | 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 かしら 草 玉ねぎ 無調整豆乳 キャベツ 人参 オレンジ | おじや おやき | おじや おやき | 米 バター 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 鶏むね肉 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 かしら 草 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 プロッキー 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 鶏むね肉 小松菜 キャベツ かしら 草 クリーム 玉ねぎ みか ん（後期のみけ 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 かしら 草 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 プロッキ 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 鶏むね肉 白菜 プロ ッキー 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 プロッキー |
| 9 | 火 | つぶしかゆ トマト・玉ねぎペースト | 全がゆ プロッキーとツナのトロトロ煮 みそ汁 オレンジ | 全がゆ→軟飯 プロッキーとツナのトロトロ煮 みそ汁 オレンジ | 米 プロッキー 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 ポテトペースト | 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 かしら 草 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 つま芋 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 プロッキー 南瓜 玉ねぎ |
| 12 | 金 | つぶしかゆ 白菜・プロッキーペースト | 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 かしら 草 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 豆腐の肉・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 かしら 草 玉ねぎ（後期は豚 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 プロッキー 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 プロッキ ー 玉ねぎ かしら 草 みそ 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 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 インゲン 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 みそ汁 バナナ | 全がゆ→軟飯 鶏肉とパプリカのそぼろ煮 みそ汁 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 刻み草 |
| 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 刻み草 バナナ | 納豆がゆ すまし汁 | 納豆がゆ すまし汁 | 米 納豆 刻み草 うす干し 人参 プ ロツリー |
| 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 じゃが芋 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 うす干し 刻み 草 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 刻み草 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 プロツ リー 玉ねぎ 刻み草 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 インゲン 人参 う す干し そうめん 刻 み草 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 プ ロツリー 人参 刻み 草 じゃが芋 無調整 豆乳 オレンジ | おじや すまし汁 | おじや すまし汁 | 米 インゲン 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 刻み草 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 みそ汁 みかん | 全がゆ→軟飯 魚のもみじあんかけ みそ汁 みかん | 米 白身魚 人参 玉ねぎ 大根 インゲン 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 インゲ 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 プロツリー 白菜 小松菜 バナナ | | | |
| 12月29日～1月4日 年末年始休み | | | | | | | | |

