

12月離乳食予定献立表

2025年度

管理栄養士：新垣媛菜

日 曜	1回食（午前）					2回食（午後）				
	離乳初期（ごっくん期） 5 6か月頃 なめらかにすりつぶした状態		離乳中期（もぐもぐ期） 7 8か月頃 舌でつぶせる固さ		離乳後期（かみかみ期） 9～11か月頃 歯ぐきでつぶせる固さ		離乳中期（もぐもぐ期） 7 8か月頃 舌でつぶせる固さ		離乳後期（かみかみ期） 9～11か月頃 歯ぐきでつぶせる固さ	
	献立		献立		献立		献立		献立	
	主な食材		主な食材		主な食材		主な食材		主な食材	
1 月	10倍がゆ 豆腐のすり流し かぼちゃマッシュ すまし汁	精白米 絹ごし豆腐 南瓜 ほうれん草	全がゆ 鶏ささみと豆腐のとりみ 煮 すまし汁 果物	全粥～軟飯 鶏ささみと豆腐のとりみ 煮 すまし汁 果物	精白米 鶏ささ み 絹ごし豆腐 小松菜 大根 玉 葱 果物	にんじん粥 かぼちゃのツナあんかけ すまし汁 果物	にんじん粥 かぼちゃのツナあんかけ すまし汁 果物	精白米 人参 南 瓜 ツナ缶 キャ ベツ 果物		
2 火	10倍がゆ 豆腐と人参のとろとろ ブロッコリーペースト すまし汁	精白米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー	おじや すまし汁 果物	おじや すまし汁 果物	精白米 ツナ缶 人参 玉葱 チン ゲン菜 絹ごし 豆腐 ほうれん 草 果物	かぼちゃ粥 豆腐と人参のだし煮 野菜スープ 果物	かぼちゃ粥 豆腐と人参のだし煮 野菜スープ 果物	精白米 南瓜 絹 ごし豆腐 人参 玉葱 フォーリ ー 玉葱 果物		
3 水	10倍がゆ かぼちゃマッシュ 白菜ペースト すまし汁	精白米 南瓜 ほうれん草 白菜	全がゆ 根菜だし煮 すまし汁 果物	全粥～軟飯 根菜だし煮 すまし汁 果物	精白米 人参 玉葱 南瓜 白 菜 人参	鶏おじや みそ汁 果物	鶏おじや みそ汁 果物	精白米 鶏ひき 肉 人参 ほうれ ん草 フォーリ ー 果物		
4 木	10倍がゆ 豆腐と野菜のとろとろ 玉ねぎのすり流し すまし汁	精白米 絹ごし豆腐 ほうれん草 玉葱	ほうれん草粥 鶏ささみのくす煮 すまし汁 果物	ほうれん草粥 鶏ささみのくす煮 すまし汁 果物	精白米 ほうれ ん草 鶏ささみ 玉葱 絹ごし豆 腐 あおさ 果物	ブロッコリー粥 野菜のそぼろ煮 すまし汁 果物	ブロッコリー粥 野菜のそぼろ煮 すまし汁 果物	精白米 ブロッ コリー 鶏ひき肉 キャ ベツ 玉葱 南瓜 果物		
5 金	10倍がゆ さつまいもペースト キャベツと人参のとろとろ すまし汁	精白米 さつまいも 人参 キャベツ	全がゆ かぼちゃの煮物 みそ汁 果物	全粥～軟飯 かぼちゃの煮物 みそ汁 果物	精白米 南瓜 冬 瓜 あおさ 果物	おじや すまし汁 果物	おじや すまし汁 果物	精白米 ツナ缶 人参 玉葱 フォ ーリ 玉葱 ほう れん草 果物		
6 土	<span style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">大掃除</span>									
8 月	10倍がゆ 白身魚のすり流し 小松菜ペースト すまし汁	精白米 白身魚 小松菜	かぼちゃ粥 白身魚のみどり煮 みそ汁 果物	かぼちゃ粥 白身魚のみどり煮 みそ汁 果物	精白米 南瓜 白 身魚 ほうれん 草 小松菜 果物	全がゆ 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 果物	全粥～軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 果物	精白米 絹ごし 豆腐 人参 フォ ーリ 白菜 玉葱 果物		
9 火	10倍がゆ じゃがいもと野菜のとろとろ ほうれん草ペースト すまし汁	精白米 じゃがいも キャベツ ほうれん草	ほうれん草粥 根菜だし煮 みそ汁 果物	ほうれん草粥 根菜だし煮 みそ汁 果物	精白米 ほうれ ん草 人参 玉葱 じゃがいも 玉 葱 キャベツ	おじや すまし汁 果物	おじや すまし汁 果物	精白米 ツナ缶 人参 玉葱 フォ ーリ 大根 人参 果物		
10 水	10倍がゆ さつまいもペースト 白菜ペースト すまし汁	精白米 さつまいも 白菜	ブロッコリー粥 野菜と豆腐のそぼろ煮 みそ汁 果物	ブロッコリー粥 野菜と豆腐のそぼろ煮 みそ汁 果物	精白米 ブロッ コリー 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 玉葱 人参 ほうれん 草 白菜 果物	鶏おじや すまし汁 果物	鶏おじや すまし汁 果物	精白米 鶏ひき 肉 人参 ほうれ ん草 さつまい も 果物		
11 木	10倍がゆ 豆腐のすり流し キャベツと人参のとろとろ すまし汁	精白米 絹ごし豆腐 人参 キャベツ	全がゆ ツナじゃが みそ汁 果物	全粥～軟飯 ツナじゃが みそ汁 果物	精白米 じゃ がいも 人参 玉 葱 ツナ缶 キャ ベツ 果物	にんじん粥 鶏ささみと豆腐のとりみ 煮 みそ汁 果物	にんじん粥 鶏ささみと豆腐のとりみ 煮 みそ汁 果物	精白米 人参 鶏 ささみ 絹ごし 豆腐 小松菜 ほうれん草 果物		
12 金	10倍がゆ 豆腐と人参のとろとろ 玉ねぎのすり流し すまし汁	精白米 絹ごし豆腐 人参 玉葱	かぼちゃ粥 野菜と豆腐のそぼろ煮 すまし汁 果物	かぼちゃ粥 野菜と豆腐のそぼろ煮 すまし汁 果物	精白米 南瓜 絹 ごし豆腐 鶏ひ き肉 玉葱 人参 ほうれん草 大 根 あおさ	おじや みそ汁 果物	おじや みそ汁 果物	精白米 ツナ缶 人参 玉葱 フォ ーリ 玉葱 絹ご し豆腐 果物		
13 土	10倍がゆ じゃがいもと野菜のとろとろ キャベツのすり流し すまし汁	精白米 じゃがいも 玉葱 キャベツ	ほうれん草粥 鶏ささみのくす煮 みそ汁 果物	ほうれん草粥 鶏ささみのくす煮 みそ汁 果物	精白米 ほうれ ん草 鶏ささみ 玉葱 冬瓜 果物	全がゆ きなこポテト すまし汁 果物	全粥～軟飯 きなこポテト すまし汁 果物	精白米 じゃ がいも きな粉 キャベツ 玉葱 果物		

# 12月離乳食予定献立表

2025年度

管理栄養士：新垣媛菜

日 曜	1回食（午前）					2回食（午後）			
	離乳初期（ごっくん期） 5 6か月頃 なめらかにすりつぶした状態		離乳中期（もぐもぐ期） 7 8か月頃 舌でつぶせる固さ		離乳後期（かみかみ期） 9～11か月頃 歯ぐきでつぶせる固さ		離乳中期（もぐもぐ期） 7 8か月頃 舌でつぶせる固さ		離乳後期（かみかみ期） 9～11か月頃 歯ぐきでつぶせる固さ
	献立		献立		献立		献立		献立
	主な食材		主な食材		主な食材		主な食材		主な食材
15 月	10倍がゆ 豆腐のすり流し さつまいもペースト すまし汁	精白米 絹ごし豆腐 さつまいも	全がゆ 野菜のココロ煮 すまし汁 果物	全粥～軟飯 野菜のココロ煮 すまし汁 果物	精白米 さつまいも 人参 玉葱 大根 玉葱 果物	ブロッコリー粥 豆腐の2色煮 みそ汁 果物	ブロッコリー粥 豆腐の2色煮 みそ汁 果物	精白米 アーモンド 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 南瓜 玉葱 果物	
16 火	10倍がゆ 白身魚のすり流し キャベツのすり流し すまし汁	精白米 白身魚 キャベツ	白身魚のミルク煮 おじや すまし汁 果物	おじや 白身魚のミルク煮 すまし汁 果物	精白米 白身魚 じゃがいも 人参 ツナ缶 人参 玉葱 人参 小松菜 果物	にんじん粥 野菜のそぼろ煮 すまし汁 果物	にんじん粥 野菜のそぼろ煮 すまし汁 果物	精白米 人参 鶏ひき肉 キャベツ 玉葱 さつまいも 果物	
17 水	10倍がゆ 豆腐と野菜のとろとろ 白菜ペースト すまし汁	精白米 絹ごし豆腐 ほうれん草 白菜	鶏おじや みそ汁 果物	鶏おじや みそ汁 果物	精白米 鶏ひき肉 人参 ほうれん草 白菜 果物	全がゆ 豆腐の2色煮 すまし汁 果物	全粥～軟飯 豆腐の2色煮 すまし汁 果物	精白米 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 さつまいも 果物	
18 木	10倍がゆ ポテトすり流し 豆腐のすり流し すまし汁	精白米 じゃがいも 絹ごし豆腐	かぼちゃ粥 野菜と豆腐のそぼろ煮 みそ汁 果物	かぼちゃ粥 野菜と豆腐のそぼろ煮 みそ汁 果物	精白米 南瓜 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 玉葱 人参 アーモンド ほうれん草 果物	全がゆ きなこポテト すまし汁 果物	全粥～軟飯 きなこポテト すまし汁 果物	精白米 じゃがいも きな粉 キャベツ 玉葱 果物	
19 金									
20 土	10倍がゆ かぼちゃマッシュ 玉ねぎのすり流し すまし汁	精白米 南瓜 ほうれん草 玉葱	ほうれん草粥 野菜のココロ煮 すまし汁 果物	ほうれん草粥 野菜のココロ煮 すまし汁 果物	精白米 ほうれん草 じゃがいも 人参 玉葱 絹ごし豆腐 果物	全がゆ かぼちゃのツナあんかけ みそ汁 果物	全粥～軟飯 かぼちゃのツナあんかけ みそ汁 果物	精白米 南瓜 ツナ缶 小松菜	
22 月	10倍がゆ 白身魚のすり流し 冬瓜すり流し すまし汁	精白米 白身魚 冬瓜	にんじん粥 白身魚のトマト煮 すまし汁 果物	にんじん粥 白身魚のトマト煮 すまし汁 果物	精白米 人参 白身魚 じゃがいも 大根 玉葱 果物	かぼちゃ粥 ツナと冬瓜の煮物 すまし汁 果物	かぼちゃ粥 ツナと冬瓜の煮物 すまし汁 果物	精白米 南瓜 冬瓜 ツナ缶 キャベツ 果物	
23 火	10倍がゆ 豆腐と野菜ペースト ブロッコリーペースト すまし汁	精白米 絹ごし豆腐 大根 ブロッコリー	ブロッコリー粥 豆腐の2色煮 すまし汁 果物	ブロッコリー粥 豆腐の2色煮 すまし汁 果物	精白米 アーモンド 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 絹ごし豆腐 大根 果物	全がゆ 鶏ささみのくず煮 野菜スープ 果物	全粥～軟飯 鶏ささみのくず煮 野菜スープ 果物	精白米 鶏ささみ 玉葱 アーモンド 玉葱 果物	
24 水	10倍がゆ ポテトすり流し キャベツと人参のとろとろ すまし汁	精白米 じゃがいも 人参 キャベツ	全がゆ 肉じゃが風 すまし汁 果物	全粥～軟飯 肉じゃが風 すまし汁 果物	精白米 じゃがいも 人参 鶏ひき肉 白菜 人参 果物	ブロッコリー粥 野菜のやわらか煮 みそ汁 果物	ブロッコリー粥 野菜のやわらか煮 みそ汁 果物	精白米 アーモンド 人参 キャベツ 絹ごし豆腐 人参 果物	
25 木	10倍がゆ じゃがいもと野菜のとろとろ キャベツのすり流し すまし汁	精白米 じゃがいも 人参 キャベツ	かぼちゃ粥 野菜のそぼろ煮 すまし汁 果物	かぼちゃ粥 野菜のそぼろ煮 すまし汁 果物	精白米 南瓜 鶏ひき肉 キャベツ 玉葱 絹ごし豆腐 あおさ	ほうれん草粥 きなこポテト コーンスープ 果物	ほうれん草粥 きなこポテト コーンスープ 果物	精白米 ほうれん草 じゃがいも きな粉 コーン缶 玉葱 果物	
26 金	10倍がゆ かぼちゃマッシュ 玉ねぎのすり流し すまし汁	精白米 南瓜 ほうれん草 玉葱	全がゆ かぼちゃの煮物 みそ汁 果物	全粥～軟飯 かぼちゃの煮物 みそ汁 果物	精白米 南瓜 冬瓜 あおさ 果物	にんじん粥 鶏ささみのくず煮 すまし汁 果物	にんじん粥 鶏ささみのくず煮 すまし汁 果物	精白米 人参 鶏ささみ 玉葱 玉葱 ほうれん草 果物	
27 土	10倍がゆ 豆腐のすり流し 小松菜と人参のとろとろ すまし汁	精白米 絹ごし豆腐 人参 小松菜	全がゆ 野菜と豆腐のそぼろ煮 みそ汁 果物	全粥～軟飯 野菜と豆腐のそぼろ煮 みそ汁 果物	精白米 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 玉葱 人参 ほうれん草 小松菜 果物	おじや みそ汁 果物	おじや みそ汁 果物	精白米 ツナ缶 人参 玉葱 人参 果物	

\* 材料、行事、台風等の都合により、献立内容を変更する場合があります。



\* 献立は月齢毎の目安です。使用食品 調理形態 分量等個人差を考慮し進めます。

\* 離乳食完了期は1歳～1歳半頃です。進み具合を見ながら、幼児食へ移行していきます。

\* 離乳食の進め方で気になることは、担任の先生へお問い合わせください。