

# 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4年

【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)		主な材料	
1	木	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ ツナと野菜のそぼろ煮 ゆし豆腐(離乳) バナナ	全がゆ→軟飯 ツナと野菜のそぼろ煮 ゆし豆腐(離乳) バナナ		米 ピーマン もやし ゆし豆腐 小松菜 水炊きバナナ	おじや すまし汁		おじや すまし汁
2	金	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 りんご	米 沖縄豆腐 人参 なす ヒジキ ほうれん草 あおさ りんご	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン 沖縄豆腐 ほうれん草 無塩バター(後期のみ)	
3	土	つぶしかゆ キャベツペースト	柔らかうどん煮 南瓜甘煮 すまし汁 みかん	柔らかうどん煮 南瓜甘煮 すまし汁 みかん	茹でうどん キャベツ 人参 絹ごし豆腐 もずく しらす干し みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 さつま芋 人参 絹ごし豆腐 ほうれん草	
5	月	つぶしかゆ 白菜ペースト	全がゆ 魚のクリーム煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のクリーム煮 すまし汁 オレンジ	米 白身魚 人参 白菜 玉ねぎ お豆腐 鮭 オレンジ	おじや そうめんトトロスープ	おじや そうめんトトロスープ	米 しらす干し 人参 そうめん プロウダー	
6	火	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ ササミと野菜のそぼろ煮 青菜のすまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 ササミと野菜のそぼろ煮 青菜のすまし汁 りんご	米 ササミ キャベツ 人参 ほうろく菜 沖縄豆腐 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 小松菜 人参 トマト 玉ねぎ	
7	水	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 鮭 無塩バター 玉ねぎ プロウダー 小松菜 大根 オレンジ	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン キャベツ プロウダー	
8	木	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 豆腐のそぼろ炒め煮 すまし汁 みかん	米 沖縄豆腐 白菜 人参 青のり じゃが芋 ほうれん草 お豆腐 鮭 みかん	おじや そうめんトトロスープ	おじや そうめんトトロスープ	米 プロウダー 人参 そうめん 玉ねぎ	
9	金	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ ササミと野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 ササミと野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	米 ササミ キャベツ 玉ねぎ 人参 お豆腐 鮭 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 もやし 人参 ほうれん草	
10	土	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏むね肉 白菜 ほうろく菜 玉ねぎ 沖縄豆腐 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 しらす干し 玉ねぎ 人参 大根 ほうろく菜 小松菜	
12	月	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ 大根そぼろ煮 すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 大根そぼろ煮 すまし汁 みかん	米 しらす干し 大根 プロウダー 白菜 ワカメ お豆腐 鮭 みかん	納豆がゆ すまし汁 おやき	納豆がゆ すまし汁 おやき	米 納豆 ほうれん草 玉ねぎ じゃが芋 無塩バター	
13	火	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ ツナとじゃが芋の煮物 そうめんトトロスープ バナナ	全がゆ→軟飯 ツナとじゃが芋の煮物 そうめんトトロスープ バナナ	米 水炊き じゃが芋 プロウダー そうめん ほうろく菜 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ほうろく菜 人参 玉ねぎ 南瓜 レタス	
14	水	つぶしかゆ 冬瓜ペースト	全がゆ ササミのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豚肉の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	米 ササミ 豚肉(後期のみ) 小松菜 人参 冬瓜 あおさ オレンジ	おじや そうめんトトロスープ	おじや そうめんトトロスープ	米 人参 玉ねぎ そうめん 小松菜	
15	木	お弁当会			おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 しらす干し 人参 沖縄豆腐 ほうれん草 玉ねぎ		

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4年

【 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	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)	主な材料
16	金	つぶしかゆ 白菜ペースト	全がゆ 魚の野菜あんかけ クリームスープ オレンジ	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ クリームスープ オレンジ	米 白身魚 無塩バター ほうれん草 インゲン 玉ねぎ 小松菜 ヨーグルト オレンジ	パン粥 (きな粉) そうめんトトロスープ	スティックトースト そうめんトトロスープ	食パン きな粉 そうめん ブロッコリー 玉ねぎ	
17	土	つぶしかゆ 白菜ペースト	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 絹ごし豆腐 レタス ブロッコリー 人参 ほうれん草 レタス お豆腐 鮭 バナナ	おやつなし			
19	月	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 鶏肉の炒め煮 すまし汁 りんご	米 鶏ヒレ肉 玉ねぎ ヒジキ 大豆 大根 人参 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 白ネギ しらす干し 白菜 小松菜	
20	火	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ 鶏肉のクリーム煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉のクリーム煮 すまし汁 バナナ	米 鶏ヒレ肉 インゲン 玉ねぎ 小松菜 バナナ	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 じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ	
21	水	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ ツナとじゃが芋の煮物 ゆし豆腐(離乳) みかん	全がゆ→軟飯 ツナとじゃが芋の煮物 ゆし豆腐(離乳) みかん	米 ツナ水煮 ブロッコリー じゃが芋 ゆし豆腐 小松菜 みかん	おじや バナナヨーグルト和え	おじや バナナヨーグルト和え	米 人参 玉ねぎ バナナ ヨーグルト	
22	木	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 魚のみどりあんかけ すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 魚のみどりあんかけ すまし汁 みかん	米 白身魚 あおさ 玉ねぎ 絹ごし豆腐 小松菜 みかん	おじや そうめんトトロスープ	おじや そうめんトトロスープ	米 あおさ 玉ねぎ そうめん 人参 ブロッコリー	
23	金	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 鶏肉と人参の柔らか煮 クリームスープ バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉と人参の柔らか煮 クリームスープ バナナ キ	米 鶏ヒレ肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 豆腐 バナナ	おじや 鶏肉の柔らか煮	おじや 鶏肉の柔らか煮	米 人参 玉ねぎ 鶏ヒレ肉 キャベツ	
24	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 みかん	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 みかん	米 沖縄豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 みかん	おじや さつま芋バター煮	おじや さつま芋バター煮	米 小松菜 玉ねぎ さつま芋 無塩バター	
26	月	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉の炒め煮 すまし汁 バナナ	米 鶏ヒレ肉 玉ねぎ 小松菜 大根 人参 バナナ	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン ブロッコリー 人参	
27	火	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 魚のみどりあんかけ すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 魚のみどりあんかけ すまし汁 バナナ	米 鮭 ブロッコリー もやし 絹ごし豆腐 ほうれん草 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 小松菜 キャベツ 南瓜 人参	
28	水	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ 鶏肉のクリーム煮 そうめんトトロスープ バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉のクリーム煮 そうめんトトロスープ バナナ	米 ササミ ブロッコリー じゃが芋 そうめん ほうれん草 バナナ	納豆がゆ すまし汁	納豆がゆ すまし汁	米 納豆 もやし 人参	

29日～1月3日まで年末年始休暇

