

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5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	金	つぶしかゆ 人参ペースト	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 りんご	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 りんご	米 沖縄豆腐 人参 玉ねぎ青のり ほうれん草 あおさ りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 玉ねぎ ブロッコリー 南瓜
2	土	つぶしかゆ キャベツペースト	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 みかん	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 みかん	米 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー もずく 人参 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 さつまい 絹ごし豆腐 ほうれん草
4	月	つぶしかゆ 白菜ペースト	おかゆ ポテトそぼろ煮 すまし汁 みかん	おかゆ ポテトそぼろ煮 すまし汁 みかん	米 ジャガ芋 人参 シラス干し 玉ねぎ 人参 おつゆ麩 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 シラス干し ブロッコリー そうめん 人参 小松菜
5	火	つぶしかゆ 人参ペースト	おかゆ 魚のみどりあんかけ すまし汁 りんご	おかゆ 魚のみどりあんかけ すまし汁 りんご	米 白身魚 小松菜 玉ねぎ 白菜 あおさ りんご	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 無塩バター キャベツ 玉ねぎ
6	水	つぶしかゆ ポテトペースト	おかゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	おかゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 ツナ水煮缶 キャベツ 人参 玉ねぎ ちんげん菜 大根 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ピーマン 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー
7	木	つぶしかゆ ポテトペースト	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 りんご	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 りんご	米 鶏肉 白菜 人参 青のり 大根 ほうれん草 おつゆ麩 りんご	おじや そうめんトトロスープ さつまいもミルクマッシュ	おじや そうめんトトロスープ レバー入りおやき	米 アマガリ 人参 そうめん 玉ねぎ さつまいも 無塩バター (後期のみ 豚レバー)
8	金	つぶしかゆ 人参ペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	米 沖縄豆腐 小松菜 玉ねぎ ほうれん草 人参 おつゆ麩 バナナ	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
9	土	ちびっこ大運動会						
11	月	つぶしかゆ 大根ペースト	おかゆ 大根そぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ 大根そぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 シラス干し 大根 ブロッコリー もやし ワカメ おつゆ麩 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 小松菜 トマト 玉ねぎ
12	火	つぶしかゆ 白菜ペースト	おかゆ 魚のみどりあんかけ そうめんトトロスープ りんご	おかゆ 魚のみどりあんかけ そうめんトトロスープ りんご	米 白身魚 あおさ 玉ねぎ そうめん ちんげん菜 玉ねぎ りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ちんげん菜 人参 レタス 玉ねぎ 南瓜
13	水	つぶしかゆ 冬瓜ペースト	おかゆ ササミのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ 豚肉の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏ササミ 小松菜 冬瓜 人参 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 ブロッコリー 玉ねぎ そうめん 小松菜 玉ねぎ
14	木	つぶしかゆ 白菜ペースト	おかゆ ツナのそぼろ煮 そうめんトトロスープ みかん	おかゆ ツナのそぼろ煮 そうめんトトロスープ みかん	米 白菜 鶏肉 人参 そうめん ほうれん草 (後期 豚肉) みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 シラス干し 人参 沖縄豆腐 ほうれん草 玉ねぎ
15	金	つぶしかゆ ポテトペースト	おかゆ 魚の野菜あんかけ 豆乳スープ オレンジ	おかゆ 魚の野菜あんかけ 豆乳スープ オレンジ	米 鮭 無塩バター ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー ジャガ芋 無調整 豆乳 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 ブロッコリー 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5年度

【 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	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)	主な材料	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	土	つぶしかゆ 大根ペースト	おかゆ ツナのそぼろ煮 すまし汁 バナナ	おかゆ ツナのそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 羽水煮 大根 人 参 ほうれん草 玉ねぎ おつゆ麩 バナナ					
18	月	つぶしかゆ 人参ペースト	おかゆ 人参のそぼろ煮 ゆし豆腐(離乳) みかん	おかゆ 人参の炒め煮 ゆし豆腐(離乳) みかん	米 人参 玉ねぎ インゲン ゆし豆腐 納 豆草 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁		米 人参 ネギ プロ ッコリ- 南瓜 小松菜	
19	火	つぶしかゆ 青菜ペースト	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 りんご	おかゆ ミニハンバーグ すまし汁 りんご	米 鶏ヒレ肉 ピーマン 人 参 玉ねぎ 納豆草 りん ご (後期のみ 無塩パ ター トマトチップ)	おじや すまし汁	おじや すまし汁		米 人参 ほうれん 草 キャバツ インゲン	
20	水	つぶしかゆ ポテトペースト	おかゆ 鶏肉とじゃが芋の煮物 すまし汁 バナナ	おかゆ 鶏肉とじゃが芋の煮物 すまし汁 バナナ	米 鶏ヒレ肉 プロッコ リ- じゃが芋 小松菜 玉ね ぎ バナナ	おじや 豆乳スープ	おじや 豆乳スープ		米 白菜 人参 無 調整豆乳 人参 プ ロッコリ-	
21	木	お弁当会					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 南瓜 玉ねぎ そう めん 人参 プロッコ リ-
22	金	つぶしかゆ 人参ペースト	おかゆ 鶏肉と人参の柔らか煮 クリームスープ バナナ	おかゆ 鶏肉と人参の柔らか煮 クリームスープ バナナ	米 鶏もも肉 人参 玉 ねぎ じゃが芋 無調整 豆乳 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 キャバツ	
23	土	つぶしかゆ 人参ペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 みかん	おかゆ 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 インゲン菜 納豆 草 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁		米 小松菜 玉ねぎ 南瓜	
25	月	つぶしかゆ 大根ペースト	おかゆ シラスのそぼろ煮 すまし汁 バナナ	おかゆ シラスのそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 シラス干し 玉 ねぎ 小松菜 大根 人参 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 プロッコリ- 人参	
26	火	つぶしかゆ 青菜ペースト	おかゆ 魚のクリーム煮 すまし汁 みかん	おかゆ 魚のクリーム煮 すまし汁 みかん	米 鮭 プロッコ リ- じゃが芋 納豆草 も やし みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁		米 インゲン シラス干 し キャバツ 小松菜	
27	水	つぶしかゆ 青菜ペースト	おかゆ 魚のみどりあんかけ すまし汁 みかん	おかゆ 魚のみどりあんかけ すまし汁 みかん	米 白身魚 プロッコ リ- もやし 小松菜 大根 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁		米 キャバツ 小松菜 南瓜 人参	
28	木	つぶしかゆ 人参ペースト	おかゆ ツナそぼろ煮 そうめんトトロスープ バナナ	おかゆ ツナそぼろ煮 そうめんトトロスープ バナナ	米 羽水煮 インゲン 玉ねぎ そうめん 人参 小松菜 バナナ	納豆がゆ すまし汁	納豆がゆ すまし汁		米 納豆 プロッコ リ- 人参	

