



12月離乳食予定献立表



12月	屋 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
1月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	なすのみそ汁	なす/玉ねぎ	なすのみそ汁	なす/玉ねぎ	だし汁		
	肉じゃが風 煮浸し	肉/玉ねぎ/にんじん/じゃがいも キャベツ	肉じゃが風 煮浸し	肉/玉ねぎ/にんじん/じゃがいも キャベツ	野菜ペースト	玉ねぎ/にんじん/じゃがいも/キャベツ	
2火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼き芋(茹で) 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根/にんじん/わかめ	大根のみそ汁	大根/にんじん/わかめ	だし汁		
	煮魚 煮浸し	魚 きゅうり/パプリカ	煮魚 煮浸し	魚 きゅうり/パプリカ	野菜ペースト 白身魚ペースト	大根/にんじん/きゅうり 魚	
3水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも/わかめ	じゃがいものみそ汁	じゃがいも/わかめ	だし汁		
	肉の柔らかか煮 煮浸し	肉/にんじん きゅうり	肉の柔らかか煮 煮浸し	肉/にんじん きゅうり	野菜ペースト	じゃがいも/にんじん/きゅうり	
4木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	納豆	納豆	納豆	納豆	だし汁		
	白菜のみそ汁 煮魚	白菜/わかめ 魚/にんじん	白菜のみそ汁 煮魚	白菜/わかめ 魚/にんじん	野菜ペースト 白身魚ペースト	白菜/にんじん 魚	
5金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(バナナ) 育児用ミルク
	キャベツのみそ汁	キャベツ/豆腐/わかめ	キャベツのみそ汁	キャベツ/豆腐/わかめ	だし汁		
	肉と野菜の柔らかか煮 煮浸し	肉/玉ねぎ/にんじん/ブロッコリー/もやし 大根/にんじん/きゅうり	肉と野菜の柔らかか煮 煮浸し	肉/玉ねぎ/にんじん/ブロッコリー/もやし 大根/にんじん/きゅうり	野菜ペースト 豆腐ペースト	キャベツ/玉ねぎ/にんじん/きゅうり 豆腐	
6土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	しらすがゆ 育児用ミルク
	スパゲティの柔らかか煮 野菜スープ	スパゲティ/肉/玉ねぎ/にんじん/ピーマン 玉ねぎ/白菜	全粥	米	だし汁		
	煮浸し 果物	きゅうり みかん	肉と野菜の柔らかか煮 果物	肉/玉ねぎ/にんじん/ピーマン みかん	野菜ペースト	玉ねぎ/白菜/にんじん/きゅうり	
8月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ(りんご) 育児用ミルク
	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ/わかめ	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ/わかめ	だし汁		
	肉と野菜の柔らかか煮	肉/キャベツ/パクチョイ/コーン	肉と野菜の柔らかか煮	肉/キャベツ/パクチョイ/コーン	野菜ペースト	玉ねぎ/キャベツ/パクチョイ	
9火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	白菜のみそ汁	白菜	白菜のみそ汁	白菜	だし汁		
	魚と野菜の柔らかか煮	魚/カリフラワー/ブロッコリー/にんじん	魚と野菜の柔らかか煮	魚/ブロッコリー/にんじん	野菜ペースト 白身魚ペースト	白菜/ブロッコリー/にんじん 魚	
10水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ(きなこ) 育児用ミルク
	小松菜のみそ汁	小松菜/豆腐	小松菜のみそ汁	小松菜/豆腐	だし汁		
	肉と野菜の柔らかか煮	肉/にんじん/玉ねぎ/ピーマン	肉と野菜の柔らかか煮	肉/にんじん/玉ねぎ/ピーマン	野菜ペースト 豆腐ペースト	小松菜/人参/玉ねぎ 豆腐	
11木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	キャベツのみそ汁	キャベツ	キャベツのみそ汁	キャベツ	だし汁		
	肉と野菜の柔らかか煮 白菜の炒め煮	肉/玉ねぎ/にんじん/もやし/ピーマン 白菜/パクチョイ/玉ねぎ	肉と野菜の柔らかか煮 煮浸し	肉/玉ねぎ/にんじん/もやし/ピーマン 白菜/パクチョイ/玉ねぎ	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/人参/白菜/パクチョイ	
12金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	野菜スープ	にんじん/玉ねぎ	野菜スープ	にんじん/玉ねぎ	だし汁		
	煮魚 炒め煮	魚 もやし/パプリカ	煮魚 炒め煮	魚 もやし/パプリカ	野菜ペースト 白身魚ペースト	にんじん/玉ねぎ 魚	
13土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥~トースト 育児用ミルク
	キャベツのみそ汁	キャベツ/じゃがいも	キャベツのみそ汁	キャベツ/じゃがいも	だし汁		
	肉と野菜の柔らかか煮	肉/玉ねぎ/にんじん/ピーマン	肉と野菜の柔らかか煮	肉/玉ねぎ/にんじん/ピーマン	野菜ペースト	キャベツ/じゃがいも/玉ねぎ/にんじん	
15月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	野菜スープ	かぼちゃ/玉ねぎ	野菜スープ	かぼちゃ/玉ねぎ	だし汁		
	トマト煮 煮浸し	肉/じゃがいも/にんじん/トマト きゅうり/トマト	トマト煮 煮浸し	肉/じゃがいも/にんじん/トマト きゅうり/トマト	野菜ペースト	かぼちゃ/玉ねぎ/じゃがいも/トマト	

12月	屋 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
16 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	麩のみぞ汁	麩/ほうれん草	麩のみぞ汁	麩/ほうれん草	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	ほうれん草/にんじん	
	ひじきの白和え	ひじき/にんじん/豆腐	ひじきの白和え	ひじき/にんじん/豆腐	豆腐ペースト	豆腐	
17 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物 (オレンジ) 育児用ミルク
	中味汁(汁)		中味汁(汁)		だし汁		
	肉と野菜の炒め煮	肉/パパイア/にんじん	肉と野菜の炒め煮	肉/パパイア/にんじん	野菜ペースト	にんじん/ブロッコリー	
	ブロッコリーのおかか煮	ブロッコリー	ブロッコリーのおかか煮	ブロッコリー			
18 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥～トースト (きなこ) 育児用ミルク
	白菜のみぞ汁	白菜	白菜のみぞ汁	白菜	だし汁		
	麻婆豆腐風	肉/豆腐/玉ねぎ/にんじん	麻婆豆腐風	肉/豆腐/玉ねぎ/にんじん	野菜ペースト	白菜/玉ねぎ/にんじん	
					豆腐ペースト	豆腐	
19 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	キャベツスープ	キャベツ	キャベツスープ	キャベツ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/ピーマン/玉ねぎ/にんじん	そぼろ煮	肉/ピーマン/玉ねぎ/にんじん	野菜ペースト	玉ねぎ/にんじん/キャベツ	
	果物	いちご	果物	いちご			
20 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥～トースト 育児用ミルク
	じゃがいものみぞ汁	じゃがいも/にんじん	じゃがいものみぞ汁	じゃがいも/にんじん	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/パプリカ/ピーマン	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/パプリカ/ピーマン	野菜ペースト	じゃがいも/にんじん/玉ねぎ	
	果物	りんご	果物	りんご			
22 月	おじや	米/にんじん/玉ねぎ/ひじき/肉	おじや	米/にんじん/玉ねぎ/ひじき/肉	10倍粥	米	果物(バナナ) 育児用ミルク
	ゆし豆腐	ゆし豆腐	ゆし豆腐	ゆし豆腐	だし汁		
	蒸し(茹で)野菜	ブロッコリー/さつまいも/かぼちゃ	蒸し(茹で)野菜	ブロッコリー/さつまいも/かぼちゃ	野菜ペースト	にんじん/玉ねぎ/さつまいも/かぼちゃ	
			茹で野菜	かぼちゃ	豆腐ペースト	豆腐	
23 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(みかん) 育児用ミルク
	じゃがいものみぞ汁	じゃが芋/にんじん	じゃがいものみぞ汁	じゃが芋/にんじん	だし汁		
	魚と野菜の柔らか煮	魚/玉ねぎ/にんじん	魚と野菜の柔らか煮	魚/玉ねぎ/にんじん	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/にんじん/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり	白身魚ペースト	魚	
24 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼き芋(茹で) 育児用ミルク
	ほうれん草のみぞ汁	ほうれん草/じゃがいも	ほうれん草のみぞ汁	ほうれん草/じゃがいも	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	ほうれん草/じゃがいも/レタス/きゅうり	
	煮浸し	レタス/きゅうり	煮浸し	レタス/きゅうり	白身魚ペースト	魚	
25 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥(しらす)	米(しらす)	味噌風味おじや 育児用ミルク
	ミネストローネ	キャベツ/玉ねぎ/トマト	ミネストローネ	キャベツ/玉ねぎ/トマト	だし汁		
	肉の柔らか煮	肉/玉ねぎ/にんじん	肉の柔らか煮	肉/玉ねぎ/にんじん	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/トマト/にんじん	
26 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	おじや 育児用ミルク
	豆腐のすまし汁	豆腐	豆腐のすまし汁	豆腐	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/にんじん/もやし	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/にんじん/もやし	野菜ペースト	キャベツ/にんじん	
	果物	みかん	果物	みかん	豆腐ペースト	豆腐	
27 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(バナナ) 育児用ミルク
	大根のみぞ汁	豆腐/山東菜/にんじん	大根のみぞ汁	豆腐/山東菜/にんじん	だし汁		
	煮物	大根/にんじん	煮物	大根/にんじん	野菜ペースト	山東菜/大根/にんじん/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり	豆腐ペースト	豆腐	

*離乳初期の野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることを慣らすため食材ごとのペーストを準備します

*お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々に合わせて無理なくすすめていきます

*食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

令和7年12月
浦添市こども未来課