

令和7年度 12月 離乳食献立表

日／曜	5～6ヶ月頃 なめらかにすりつぶした状態 ※たんぱく源は6ヶ月からです。	7～8ヶ月頃 舌でつぶせる固さ	9～11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ
1・15日 月	うどんのミルク煮 (うどん 玉ねぎ 人参)	やわらかミルクスパゲティ (スパゲティ 玉ねぎ 大根 人参) 野菜スープ(キャベツ 玉ねぎ 人参)	ミルクスパゲティ (スパゲティ 玉ねぎ 大根 人参) 野菜スープ(キャベツ 玉ねぎ 人参)
2・16日 火	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (玉ねぎ 人参 かぶ)	やわらか粥 卵黄と野菜のくず煮 (卵黄 玉ねぎ 人参 かぶ) 味噌汁(わかめ)	お粥～軟飯 卵と野菜の煮物 (たまご 玉ねぎ 人参 かぶ) 味噌汁(わかめ)
3・17日 水	つぶし粥 野菜のマッシュ (じゃがいも 人参 玉ねぎ)	やわらか粥 豚肉と野菜のミルク煮 (豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参) つぶし果物(果物)	お粥～軟飯 ホワイトシチュー (豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参) 刻み果物(果物)
4・18 木	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (大根 小松菜 人参)	やわらか粥 魚と野菜のくず煮 (魚 大根 小松菜 人参) 味噌汁(玉ねぎ)	お粥～軟飯 魚と野菜のくず煮 (ぶり 大根 小松菜 人参) 味噌汁(玉ねぎ)
5・19 金	パン粥 野菜のマッシュ (玉ねぎ 人参 じゃがいも)	やわらかミルクパン粥 豚肉と野菜のトマト煮 (豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 大豆水煮 トマト缶) つぶし果物(果物)	ミルクパン粥～パン 豚肉と野菜のトマト煮 (豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 大豆水煮 トマト缶) 刻み果物(果物)
6・20 土	そうめんのくたくた煮 (素麺 人参 玉ねぎ)	やわらかトマトスパゲティ (スパゲティ ツナ缶 人参 玉ねぎ) 野菜スープ (玉ねぎ 人参)	トマトスパゲティ (スパゲティ ツナ缶 人参 玉ねぎ) 野菜スープ (玉ねぎ 人参)
8・22 月	うどんのくたくた煮 (うどん かぼちゃ 大根 人参)	やわらか味噌うどん (うどん かぼちゃ 大根 人参 玉ねぎ) おかか和え (小松菜 人参)	ほうとう風うどん (うどん かぼちゃ 大根 人参 玉ねぎ) おかか和え (小松菜 人参)
9・23 火	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 (チンゲン菜 人参 豆腐)	やわらか粥 鶏肉と野菜のくず煮 (鶏肉 チンゲン菜 もやし 人参) 中華スープ(卵黄 豆腐)	お粥～軟飯 鶏肉と野菜の煮物 (鶏肉 チンゲン菜 もやし 人参) 中華スープ(卵 豆腐)
10・24 水	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (人参 大根 キャベツ)	やわらか粥 鶏肉と高野豆腐のくず煮 (鶏肉 人参 大根 高野豆腐) 味噌汁(玉ねぎ 人参)	お粥～軟飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 (鶏肉 人参 大根 高野豆腐) 味噌汁(玉ねぎ 人参)
11・25 木	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 (玉ねぎ 人参 豆腐)	やわらか具入り粥 (米 豚肉 玉ねぎ 人参) 和え物(にんじん きゅうり もやし) わかめスープ(わかめ 豆腐)	具入りお粥～具入り軟飯 (米 豚肉 玉ねぎ 人参) 和え物(にんじん きゅうり もやし) わかめスープ(わかめ 豆腐)
12・26 金	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (玉ねぎ 人参 じゃがいも)	やわらか粥 魚と野菜の味噌くず煮 (さけ 玉ねぎ 人参 キャベツ) すまし汁(小松菜 焼き麴)	お粥～軟飯 魚と野菜の味噌煮 (さけ 玉ねぎ 人参 キャベツ) すまし汁(小松菜 焼き麴)
13・27 土	パン粥 野菜のマッシュ (玉ねぎ 人参)	やわらかミルクパン粥 (食パン ツナ缶 玉ねぎ 人参) つぶし果物(果物)	ミルクパン粥 (食パン ツナ缶 玉ねぎ 人参) 刻み果物(果物)
クリスマス	つぶし粥 野菜のマッシュ (玉ねぎ 人参 キャベツ)	やわらかケチャップ粥 (米 人参 玉ねぎ) 鶏肉と野菜のくず煮(鶏肉 じゃがいも 人参) 野菜スープ(キャベツ 玉ねぎ)	ケチャップ粥～ケチャップ軟飯 (米 人参 玉ねぎ) 鶏肉と野菜の煮物(鶏肉 じゃがいも 人参) 野菜スープ(キャベツ 玉ねぎ)
誕生会	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 (豆腐 玉ねぎ ブロッコリー)	やわらか粥 豆腐とひき肉のくず煮 (鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ ブロッコリー) マカロニスープ(マカロニ 人参 玉ねぎ)	お粥～軟飯 豆腐とひき肉の炒め物 (鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ ブロッコリー) マカロニスープ(マカロニ 人参 玉ねぎ)

※当園では、離乳食の提供は中期(生後7～8か月頃)からを基本としています。
ご家庭で初期のペースト状の離乳食を進めていただき、食べ慣れてきた段階で提供を開始いたします。
お子様一人ひとりの消化機能に配慮し、食材チェック表で食べた食材・アレルギー・食べ方の様子を共有しながら進めてまいります。
ご不安な点等ございましたら園にご相談ください。