

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
2日	月	黒米ごはん 鶏肉ごま風味焼き ゆでブロッコリー 人参シリシリ アーサ汁 果物	鶏肉 卵 豆腐 煮干し 牛乳	米 黒米 砂糖 ごま 油 ジャガ芋	ブロッコリー 人参 玉葱 なら あおさ 青のり 果物	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
3日	火	玄米ごはん さんまのカルパッチョ クープイリチー ほうれん草と油揚げの みそ汁 果物	さんま 豚肉 油揚げウインナー 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 パン マ ヨネーズ	ピーマン 胡瓜 玉葱 昆布 乾しいたけ 人参 こんにやく ほうれん草 えのき 果物	保育乳 ホットドック	
4日	水	チキンカレー コールスローサラダ ワカメスープ 果物	鶏肉 豆乳 きな粉 牛乳	米 押麦 ジャガ芋 マヨネーズ ふ 芋くず タビオカ	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム キャベツ わかめ 果物	保育乳 豆乳くずもち	
5日	木	あわごはん さばの塩焼き ひじきの煮物 豚汁 果物	さば ちくわ 豚肉 油揚げ 卵 練乳 牛乳	米 あわ 砂糖 油 小麦粉	しょうが ひじき 人参 なら 玉葱 ごぼう こんにやく 大根 ねぎ 果物	保育乳 マーラーカオ	
6日	金	ミートスパゲティー チーズ 小松菜じゃこ和え 白菜スープ 果物	豚ひき肉 チーズ しらす ベーコン 鶏肉 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 油 米	セロリ 人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン トマト缶 こまつな 白菜 もやし 乾しいたけ ねぎ 果物	保育乳 じゅうしいおにぎり	
7日	土	豚丼 もずくの酢の物 ゆし豆腐 果物	豚肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 さつま芋	玉葱 人参 白滝 しめじ もずく きゅうり ねぎ 果物	保育乳 ふかし芋	
9日	月	あわごはん 肉豆腐 かぼちゃの煮物 大根のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 油揚げ 粉チーズ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 バター 小麦粉	白菜 玉葱 人参 えのき ほうれん草 かぼちゃ 大根 わかめ ねぎ 果物	保育乳 チーズサブレ	
10日	火	玄米ごはん きびなごのカレー揚げ 大 根そぼろ煮 もずくスープ 果物	きびなご鶏ひき肉 豆腐 ハム 牛乳 チーズ 豆乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 マカロニ 小麦粉 バター	大根 人参 なら もずく ねぎ 玉葱 しめじ 果物	豆乳 マカロニグラタン	
11日	水	強化米ごはん パイナップルスぺアリブ 中華風野菜炒め そうめん汁 果物	豚ソーキ きな粉 牛乳	米 油 そうめん パ ン 砂糖	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン 乾しいたけ ねぎ 果物	保育乳 揚げパン	
12日	木	ひじきごはん 鮭の甘酢焼き からしな和え なすのみそ汁 果物	鶏肉 さけ 豆腐 ツナ缶 油揚げ 金時豆	米 油 砂糖 片栗粉 押麦 黒糖	ひじき 人参 ごぼう からしな なす 玉葱 ねぎ 果物	ぜんざい 塩せんべい	
13日	金	あわごはん 豆腐の野菜あんかけ きんぴらごぼう レバーのおつゆ 果物	豆腐 豚レバー 豚肉 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 ごま 砂糖 さつま芋 バター	えのき パプリカ ピーマン ごぼう 人参 大根 なら にんにく 果物	保育乳 スイートポテト	
14日	土	第2回 クリスマス発表会					
16日	月	ビビンバ 春雨の酢の物 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 ちくわ 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま 油 はるさめ ホットケーキMix	もやし こまつな にんにく しょうが きゅうり きくらげ にんじん わかめ ねぎ 果物	保育乳 小倉ホットケーキ	
17日	火	強化米ごはん 魚天ぷら 筑前煮 白菜のみそ汁 果物	キング 卵 鶏肉 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 小麦粉 油 ジャガ芋 砂糖 パ ン マヨネーズ	青のり 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん 白菜 しめじ ねぎ コーン缶 果物	保育乳 ツナコーントースト	
18日	水	麦ごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 煮干し 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ふ ごま 紅芋	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 きゅうり わかめ 果物	保育乳 お誕生ケーキ 	
19日	木	ロールパン 魚の黄金焼き ホウレン草ときのこのソテー パンプキンスープ 果物	キング 卵 チーズ ベーコン 牛乳 しらす豆乳	パン パン粉 油 バター 米 砂糖	コーン缶 パセリ ほうれん草 えのき しめじ かぼちゃ セロリ 玉葱 青のり 果物	豆乳 じゃこおにぎり	
20日	金	ふりかけごはんヒレカツ ゆでブロッコ リー パパイアごま和え キャベツスー プ ヨーグルト	ぶたヒレ 卵 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま	ブロッコリー パパイア きゅうり 赤 ピーマン キャベツ しめじ	保育乳 ホットケーキ	
21日	土	冬至ジュシー 小松菜マヨネーズ和え 豆腐と白菜のみそ汁 果物	豚肉 ちくわ 豆腐 卵 牛乳	米 押麦 田芋 油 マヨネーズ 小麦粉 砂糖	乾しいたけ 人参 ねぎ こまつな もやし 白菜 かぼちゃ 果物	保育乳 かぼちゃ蒸しカステラ	
23日	月	あわごはん 肉じゃが 納豆和え 大根のみそ汁 果物	豚肉 納豆 卵 油揚げ ツナ缶 牛乳	米 あわ ジャガ芋 油 砂糖 小麦粉	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん こまつな 大根 わかめ ねぎ もずく 果物	保育乳 もずくヒラヤーチー	
24日	火	雑穀ごはん クリームシチュー にらたま ホウレン草コーンと和え 果物	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	米 雑穀 ジャガ芋 バター 油 パン ジャム	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ なら ほうれん草 えのき コーン缶 果物	保育乳 マーマレードサンド	
25日	水	 お弁当会 (お弁当のしみ!)					保育乳 お楽しみおやつ会
26日	木	強化米ごはん 魚のオーロラソース焼き 八宝菜 かき玉汁 果物	キング 豚肉 卵 ベーコン チーズ 牛乳	米 マヨネーズ バター 油 片栗粉 ジャガ芋	パセリ 人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ え のき ねぎ 果物	保育乳 ポテトグラタン	
27日	金	三枚肉そば 田芋甘辛煮 ナムル 果物	三枚肉 かまぼこ ツナ缶	沖繩そば 砂糖 田芋 ごま 米	ねぎ もやし こまつな 赤ピーマン のり 果物	麦茶 みそおにぎり	
28日	土	麦ごはん マーボー豆腐 ハリハリ大根 チンゲン菜スープ 果物	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ふ ホットケーキMix	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ なら にんにく しょうが 切干大根 チンゲン菜 果物	保育乳 カルピス蒸しパン	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

回食 月齢	1回食(午前)			軽食(午後)	
	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
2	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参ブロッコリーやわかか煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参ポテトやわかか煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー			(主な材料)米 じゃが芋 人参 玉葱	
3	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 ほうれん草みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根やわかか煮 ほうれん草みそ汁 果物	パンがゆ かぼちゃつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン かぼちゃやわかか煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 白身魚 人参 大根 ほうれん草			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ	
4	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン人参ポテトつぶし煮 キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン人参ポテトやわかか煮 キャベツやわかか煮 すまし汁 果物	全がゆ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参ブロッコリーやわかか煮 キャベツスープ
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 キャベツ			(主な材料)米 人参 ブロッコリー キャベツ	
5	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ほうれん草つぶし煮 根菜みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参ほうれん草煮 根菜みそ汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 大根やわかか煮 ほうれん草スープ
木	(主な材料)米 白身魚 人参 ほうれん草 大根			(主な材料)米 大根 ほうれん草	
6	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込みスパゲティー 小松菜しらすつぶし煮 白菜スープ 果物	煮込みスパゲティー 小松菜しらすさざみ煮 白菜スープ 果物	人参おじや 冬瓜つぶし煮 小松菜スープ	人参おじや 冬瓜煮 小松菜スープ
金	(主な材料)			(主な材料)米 人参 冬瓜 小松菜	
7	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 チキン野菜さざみ煮 胡瓜さざみ煮 ゆし豆腐 果物	芋おじや ブロッコリーつぶし煮 人参スープ	芋おじや ブロッコリーやわかか煮 人参スープ
土	(主な材料)米 鶏肉 ゆし豆腐 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料)米 さつま芋 ブロッコリー 人参	
9	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 豆腐野菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 大根みそ汁 果物	軟飯 豆腐野菜やわかか煮 かぼちゃ煮 大根みそ汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 大根やわかか煮 ほうれん草スープ
月	(主な材料)米 豆腐 人参 玉葱 白菜 かぼちゃ 大根			(主な材料)米 大根 ほうれん草	
10	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 大根そぼろつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 大根そぼろ煮 豆腐スープ 果物	マカロニ野菜つぶし煮 すまし汁	マカロニ野菜煮 すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 鶏ひき肉 豆腐 大根 人参			(主な材料)マカロニ 人参 玉葱	
11	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 チキンさざみ煮 野菜やわかか煮 そうめん汁 果物	パンがゆ かぼちゃつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン かぼちゃやわかか煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 そうめん 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ	
12	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 なすみそ汁 果物	人参おじや 白身魚煮 豆腐ほうれん草やわかか煮 なすみそ汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 冬瓜やわかか煮 ほうれん草スープ
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 ほうれん草 なす 玉葱			(主な材料)米 冬瓜 ほうれん草	
13	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 豆腐つぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 大根みそ汁 果物	軟飯 豆腐煮 人参ブロッコリーやわかか煮 大根みそ汁 果物	芋おじや 大根つぶし煮 白菜スープ	芋おじや 大根やわかか煮 白菜スープ
金	(主な材料)米 豆腐 人参 ブロッコリー 大根			(主な材料)米 さつま芋 大根 白菜	
14	第2回 クリスマス発表会				
土					

※ 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、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

2019年

12月 離乳食献立表 <その2>

回食 月齢	1回食(午前)			軽食(午後)	
	初期 (5・6ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
16	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 チキン小松菜きざみ煮 胡瓜きざみ煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ 人参キャベツつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参キャベツやわらか煮 小松菜スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 小松菜 胡瓜			(主な材料)米 人参 キャベツ 小松菜	
17	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 白菜みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテトやわらか煮 白菜みそ汁 果物	パンがゆ かぼちゃつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン かぼちゃやわらか煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 人参 白菜			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ	
18	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン人参大根つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン人参大根やわらか煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	芋おじや ブロッコリーつぶし煮 大根スープ	芋おじや ブロッコリーやわらか煮 大根スープ
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 大根 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)米 さつま芋 ブロッコリー 大根	
19	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	パンがゆ 白身魚煮 ほうれん草つぶし煮 かぼちゃスープ 果物	パン 白身魚煮 ほうれん草やわらか煮 かぼちゃスープ 果物	しらすおじや キャベツつぶし煮 ほうれん草スープ	しらすおじや キャベツやわらか煮 ほうれん草スープ
木	(主な材料)パン 白身魚 ほうれん草 かぼちゃ 玉葱			(主な材料)米 しらす キャベツ ほうれん草	
20	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリーやわらか煮 キャベツスープ 果物	全がゆ 大根つぶし煮 人参スープ	軟飯 大根やわらか煮 人参スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料)米 大根 人参	
21	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 小松菜つぶし煮 豆腐白菜みそ汁 果物	人参おじや 小松菜きざみ煮 豆腐白菜みそ汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 かぼちゃやわらか煮 小松菜スープ
土	(主な材料)米 豆腐 人参 小松菜 白菜			(主な材料)米 かぼちゃ 小松菜	
23	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン人参ポテトつぶし煮 小松菜つぶし煮 大根みそ汁 果物	軟飯 チキン人参ポテトやわらか煮 小松菜きざみ煮 大根みそ汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 大根やわらか煮 小松菜スープ
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 大根			(主な材料)米 大根 小松菜	
24	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン人参ポテトつぶし煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 玉葱スープ 果物	軟飯 チキン人参ポテトやわらか煮 豆腐ほうれん草煮 玉葱スープ 果物	パンがゆ ブロッコリーつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン ブロッコリーやわらか煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 ほうれん草 玉葱			(主な材料)パン ヨーグルト ブロッコリー	
25	 <h2 style="margin: 0;">お弁当会</h2>			お楽しみおやつ会	
水					
26	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜やわらか煮 すまし汁 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 白菜スープ	軟飯 人参ポテトやわらか煮 白菜スープ
木	(主な材料)米 白身魚 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜			(主な材料)米 じゃが芋 人参 白菜	
27	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンポテトつぶし煮 小松菜つぶし煮 そば汁 果物	軟飯 チキンポテトやわらか煮 小松菜きざみ煮 そば汁 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参大根やわらか煮 小松菜スープ
金	(主な材料)米 じゃが芋 沖縄そば 鶏肉 小松菜			(主な材料)米 人参 大根 小松菜	
28	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ マーボー豆腐つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 マーボー豆腐煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 人参スープ	軟飯 ブロッコリーやわらか煮 人参スープ
土	(主な材料)米 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)米 ブロッコリー 人参	

※ 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、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。