



12月離乳食献立表



2023年

(社福)ペリー福祉会
ペリー保育園
栄養士 平良裕子

回食		1回食(午前)				補食(午後)	
月齢		7・8ヶ月		9・10・11ヶ月		7・8ヶ月	9・10・11ヶ月
固さの目安		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
		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)
		献立名	材料	献立名	材料	献立名(材料)	
1	金	全がゆ 鶏肉の煮つけ ほうれん草炒め ｷｬﾊﾞﾁのみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、 ほうれん草、 にんじん、ｷｬﾊﾞﾁ、 オレンジ	軟飯 鶏肉の煮つけ ほうれん草炒め ｷｬﾊﾞﾁのみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、 ほうれん草、 にんじん、ｷｬﾊﾞﾁ、 オレンジ	・青のりおじや (米、青のり)	
2	土	ぱんだ組・きりん組・いるか組デイキャンプの為、 家庭保育のご協力よろしくお願いします。					
4	月	全がゆ チャブチェ さつま芋ﾗｸﾞ わかめスープ オレンジカット	米、鶏肉、玉ねぎ、 にんじん、 ほうれん草、さつま芋、 きゅうり、わかめ、 えのき、オレンジ	軟飯 チャブチェ さつま芋ﾗｸﾞ わかめスープ オレンジカット	米、鶏肉、玉ねぎ、 にんじん、 ほうれん草、さつま芋、 きゅうり、わかめ、 えのき、オレンジ	・おかかおじや (米、かつお節)	
5	火	全がゆ 魚の煮つけ 五目煮 ふのみそ汁 すりおろしりんご	米、白身魚、鶏肉、 にんじん、昆布、 いんげん、ふ、 わかめ、りんご	軟飯 魚の煮つけ 五目煮 ふのみそ汁 煮りんご	米、白身魚、鶏肉、 にんじん、昆布、 いんげん、ふ、 わかめ、りんご	・にんじんおじや (米、にんじん)	
6	水	全がゆ 鶏肉の煮つけ 和え物 ABCスープ オレンジ	米、鶏肉、ｷｬﾊﾞﾁ、 きゅうり、ｺｰﾝ、 マカロニ、玉ねぎ、 にんじん、オレンジ	軟飯 鶏肉の煮つけ 和え物 ABCスープ オレンジ	米、鶏肉、ｷｬﾊﾞﾁ、 きゅうり、ｺｰﾝ、 マカロニ、玉ねぎ、 にんじん、オレンジ	・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	
7	木	全がゆ 肉じゃが 挽割納豆 ほうれん草のみそ汁 みかん	米、鶏肉、じゃが芋、 にんじん、玉ねぎ、 いんげん、納豆、 ほうれん草、 豆腐、みかん	軟飯 肉じゃが 挽割納豆 ほうれん草のみそ汁 みかん	米、鶏肉、じゃが芋、 にんじん、玉ねぎ、 いんげん、納豆、 ほうれん草、 豆腐、みかん	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	
8	金	全がゆ 豆腐の煮つけ にんじんﾗｸﾞ 根菜汁 バナナ	米、豆腐、にんじん、 ツナ、じゃが芋、 大根、ﾊﾞﾅﾅ	軟飯 豆腐の煮つけ にんじんﾗｸﾞ 根菜汁 バナナ	米、豆腐、にんじん、 ツナ、じゃが芋、 大根、ﾊﾞﾅﾅ	・ほうれん草おじや (米、ほうれん草)	
9	土	ゆかりおじや 鶏肉の煮つけ カリカリきゅうり ほうれん草のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、きゅうり、 ほうれん草、オレンジ	ゆかりおじや 鶏肉の煮つけ カリカリきゅうり ほうれん草のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、きゅうり、 ほうれん草、オレンジ	・しらすおじや (米、しらす)	
11	月	そぼろ丼(全がゆ) コーン 野菜スープ オレンジカット	米、鶏肉、ﾋｰﾏﾝ、 玉ねぎ、しめじ、 ｺｰﾝ、にんじん、 小松菜、オレンジ	そぼろ丼(軟飯) コーン 野菜スープ オレンジ	米、鶏肉、ﾋｰﾏﾝ、 玉ねぎ、しめじ、 ｺｰﾝ、にんじん、 小松菜、オレンジ	・ふかし芋 (さつま芋)	
12	火	けんちんうどん かぼちゃ煮 和え物 バナナ	うどん、鶏肉、大根、 里芋、にんじん、 かぼちゃ、小松菜、 ｷｬﾊﾞﾁ、バナナ	けんちんうどん かぼちゃ煮 和え物 バナナ	うどん、鶏肉、大根、 里芋、にんじん、 かぼちゃ、小松菜、 ｷｬﾊﾞﾁ、バナナ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	
13	水	全がゆ 魚の煮つけ トマトサラダ 大根のみそ汁 オレンジ	米、白身魚、 トマト、 きゅうり、大根、 オレンジ	軟飯 魚の煮つけ トマトサラダ 大根のみそ汁 オレンジ	米、白身魚、 トマト、 きゅうり、大根、 オレンジ	・小松菜おじや (米、小松菜)	
14	木	全がゆ 鶏肉の煮つけ ブロッコリーソテー レタスのスープ すりおろしりんご	米、鶏肉、 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、コーン、 にんじん、レタス、 しめじ、りんご	軟飯 鶏肉の煮つけ ブロッコリーソテー レタスのスープ 煮りんご	米、鶏肉、 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、コーン、 にんじん、レタス、 しめじ、りんご	・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	



12月離乳食献立表



回食		1回食(午前)				補食(午後)	
月齢		7・8ヶ月		9・10・11ヶ月		7・8ヶ月	9・10・11ヶ月
固さの目安		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
		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)
		献立名	材料	献立名	材料	献立名(材料)	
15	金	野菜おじや 鶏肉の煮付け ふのみそ汁 オレンジ	米、ツナ、にんじん、 玉ねぎ、グリンピース、 鶏肉、ふ、わかめ、 オレンジ	野菜おじや 鶏肉の煮付け ふのみそ汁 オレンジ	米、ツナ、にんじん、 玉ねぎ、グリンピース、 鶏肉、ふ、わかめ、 オレンジ	・小松菜おじや (米、小松菜)	
16	土	リゾット ゆかり和え 野菜のスープ オレンジ	米、にんじん、 玉ねぎ、グリンピース、 きゅうり、しいたけ、 ほうれん草、オレンジ	リゾット ゆかり和え 野菜のスープ オレンジ	米、にんじん、 玉ねぎ、グリンピース、 きゅうり、しいたけ、 ほうれん草、オレンジ	・鶏おじや (米、鶏肉)	
18	月	全がゆ 魚の煮つけ 千切りイリチー 冬瓜のみそ汁 オレンジ	米、白身魚、大根、 にんじん、冬瓜、 鶏肉、小松菜、 オレンジ	軟飯 魚の煮つけ 千切りイリチー 冬瓜のみそ汁 オレンジ	米、白身魚、大根、 にんじん、冬瓜、 鶏肉、小松菜、 オレンジ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	
19	火	マーボー豆腐丼 スティックきゅうり ほうれん草のスープ すりおろしりんご	米、豆腐、鶏肉、 にんじん、玉ねぎ、 きゅうり、ほうれん草、 えのき、りんご	マーボー豆腐丼 スティックきゅうり ほうれん草のスープ 煮りんご	米、豆腐、鶏肉、 にんじん、玉ねぎ、 きゅうり、ほうれん草、 えのき、りんご	・ツナおじや (米、ツナ)	
20	水	全がゆ 筑前煮 マカロニサラダ アーサーゆし豆腐 バナナ	米、鶏肉、にんじん、 いんげん、マカロニ、 きゅうり、コーン、 アーサー、豆腐、 塩何	軟飯 筑前煮 マカロニサラダ アーサーゆし豆腐 バナナ	米、鶏肉、にんじん、 いんげん、マカロニ、 きゅうり、コーン、 アーサー、豆腐、 塩何	・小松菜おじや (米、小松菜)	
21	木	全がゆ 魚の煮つけ 小松菜炒め もずくのみそ汁 オレンジ	米、白身魚、 小松菜、玉ねぎ、 にんじん、ツナ、 もずく、豆腐、 オレンジ	軟飯 魚の煮つけ 小松菜炒め もずくのみそ汁 オレンジ	米、白身魚、 小松菜、玉ねぎ、 にんじん、ツナ、 もずく、豆腐、 オレンジ	・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	
22	金	全がゆ 手羽元の煮付け ポテトサラダ ほうれん草スープ みかん	米、鶏肉、じゃが芋、 きゅうり、コーン、 ピーマン、ほうれん草、 玉ねぎ、みかん	軟飯 手羽元の煮付け ポテトサラダ ほうれん草スープ みかん	米、鶏肉、じゃが芋、 きゅうり、コーン、 ピーマン、ほうれん草、 玉ねぎ、みかん	・青のりおじや (米、青のり)	
23	土	そぼろ丼 浅漬け ふのみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、玉ねぎ、 にんじん、グリンピース、 キャベツ、きゅうり、 ふ、わかめ、 オレンジ	そぼろ丼 浅漬け ふのみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、玉ねぎ、 にんじん、グリンピース、 キャベツ、きゅうり、 ふ、わかめ、 オレンジ	・しらすおじや (米、しらす)	
25	月	煮込みうどん ふかし芋 ブロッコリーサラダ オレンジ	うどん、にんじん、 キャベツ、さつまい、 ブロッコリー、きゅうり、 オレンジ	肉野菜そば ふかし芋 ブロッコリーサラダ オレンジ	沖縄そば、豚肉、 にんじん、キャベツ、 もやし、さつまい、 ブロッコリー、きゅうり、 オレンジ	・ツナおじや (米、ツナ)	
26	火	全がゆ 豆腐の煮つけ カリカリきゅうり コーンスープ バナナ	米、豆腐、きゅうり、 コーン、玉ねぎ、 にんじん、バナナ	軟飯 豆腐の煮つけ カリカリきゅうり コーンスープ バナナ	米、豆腐、きゅうり、 コーン、玉ねぎ、 にんじん、バナナ	・おかかおじや (米、かつお節)	
27	水	全がゆ 魚の煮つけ ひじき煮 きのこのみそ汁 すりおろしりんご	米、白身魚、 ひじき、にんじん、 いんげん、しめじ、 えのき、りんご	軟飯 魚の煮つけ ひじき煮 きのこのみそ汁 煮りんご	米、白身魚、 ひじき、にんじん、 いんげん、しめじ、 えのき、りんご	・ほうれん草おじや (米、ほうれん草)	
28	木	全がゆ 野菜煮 ポパイサラダ 野菜スープ オレンジ	米、鶏肉、じゃが芋、 にんじん、玉ねぎ、 グリンピース、コーン、 ほうれん草、しいたけ、 オレンジ	軟飯 野菜煮 ポパイサラダ 野菜スープ オレンジ	米、鶏肉、じゃが芋、 にんじん、玉ねぎ、 グリンピース、コーン、 ほうれん草、しいたけ、 オレンジ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	

※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。