



12月離乳食献立表（9～11か月頃）

2025年12月

精華町立保育所

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 月	昼食	かゆ 白菜の肉団子スープ 水菜の煮びたし	全がゆ(精白米) 片栗粉	鶏ひき肉 ツナ	白菜、玉ねぎ、人参、しいたけ、青ねぎ 水菜	鰹だし、塩、しょう油(淡) しょう油
	午後おやつ	かゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米)	みそ	白菜、玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし
02 火	昼食	かゆ 豚すき風 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	豚肉 みそ	白菜、玉ねぎ、青ねぎ きゃべつ、小松菜、人参	しょう油 煮干し
	午後おやつ	軟らかスパゲティー バナナヨーグルト	スパゲティー	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	きゃべつ、玉ねぎ、人参、小松菜 バナナ	塩
03 水	昼食	ご飯 白身魚の煮付け きゃべつの軟らか煮 みそ汁	米 三温糖 三温糖 じゃが芋	たい 豆腐、みそ、わかめ	 きゃべつ、人参 玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 しょう油 鰹だし
	午後おやつ	きなこがゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米)	きな粉 豆腐、みそ	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、青ねぎ	鰹だし
04 木	昼食	かゆ マーボー大根 スープ	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐、豚ひき肉、みそ	大根、玉ねぎ、青ねぎ、人参 きゃべつ、玉ねぎ、人参	しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	しらすかゆ 野菜のスープ みかん	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	人参 大根、かぼちゃ、青ねぎ、人参 みかん	鰹だし、塩、しょう油
05 金	昼食	かゆ 豚肉のトマト煮 ひじきと野菜の煮物	全がゆ(精白米) じゃが芋 三温糖	豚肉 ひじき	玉ねぎ、人参 きゃべつ、小松菜、人参	ケチャップ、塩 しょう油
	午後おやつ	かゆ 野菜と豆腐のくず煮	全がゆ(精白米) 片栗粉	豆腐	きゃべつ、人参、玉ねぎ、小松菜	しょう油、昆布
08 月	昼食	かゆ 大根と牛肉の煮物 野菜の軟らか煮	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖 三温糖	牛肉	玉ねぎ、大根、人参 きゃべつ、人参、小松菜	しょうゆ しょう油
	午後おやつ	いもがゆ 野菜と豆腐のくず煮	全がゆ(精白米)、じゃが芋 片栗粉	豆腐	きゃべつ、人参、小松菜	しょう油、昆布
09 火	昼食	かゆ 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草のしらす和え	全がゆ(精白米) 三温糖	鶏もも肉 ちりめんじゃこ	大根、人参 ほうれん草、人参	鰹だし、しょう油 しょう油
	午後おやつ	さつま芋がゆ 野菜とツナの煮物 みかん	全がゆ(精白米)、さつま芋	ツナ水煮缶	大根、ほうれん草、かぼちゃ みかん	しょう油
10 水	昼食	かゆ ささみと野菜のくず煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 さつま芋	ささみ 豆腐、みそ	きゃべつ、人参 白菜、青ねぎ	塩、しょう油 鰹だし
	午後おやつ	しらすかゆ 野菜のスープ	全がゆ(精白米) さつま芋	ちりめんじゃこ	人参 大根、きゃべつ、人参	鰹だし、塩、しょう油
11 木	昼食	かゆ 高野とじゃが芋の含め煮 みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖	鶏もも肉、高野豆腐 みそ	玉ねぎ、人参、グリンピース 大根、人参、小松菜	鰹だし、しょう油 煮干し
	午後おやつ	煮込みスパゲティ バナナヨーグルト	スパゲティー	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、人参、小松菜 バナナ	鰹だし、しょう油(淡)
12 金	昼食	かゆ 鰯大根 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	ぶり 豆腐、みそ	大根 きゃべつ、玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油 煮干し
	午後おやつ	しらすかゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ みそ	人参 かぼちゃ、玉ねぎ、きゃべつ、青ねぎ	鰹だし

* 都合により給食内容が変更になることがあります。

進め方 歯茎でつぶせる固さの物を1日3回与えて、食欲に応じて離乳食の量を増やしましょう。食べ方は舌で食べ物を歯茎の上に乗せられるようになるため、歯や歯茎で潰すことができるようになります。食べさせ方は丸み(くぼみ)のある離乳食用のスプーンで下唇にのせ、上唇が閉じるのを待って与えましょう。



12月離乳食献立表（9～11か月頃）

2025年12月

精華町立保育所

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
15月	昼食	かゆ すき焼き風煮物 ほうれん草の納豆和え	全がゆ(精白米) 三温糖	牛肉 1cmカット、焼き豆腐 挽きわり納豆	白菜、玉ねぎ、青ねぎ ほうれん草、人参	しょう油 しょう油
	午後おやつ	煮込みスパゲティ バナナヨーグルト	スパゲティー	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、きゃべつ、ほうれん草、人参 バナナ	鰹だし、しょう油(淡)
16火	昼食	かゆ 豚肉と野菜のスープ煮 きゃべつの和え物	全がゆ(精白米) 片栗粉 三温糖	豚肉 1cmカット	白菜、玉ねぎ、人参 きゃべつ、人参	塩、しょう油 しょう油
	午後おやつ	かゆ 豆腐の野菜のあんかけ	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	かぼちゃ、人参、きゃべつ	鰹だし、しょう油
17水	昼食	かゆ さわらの煮つけ ブロッコリーの軟らか煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 三温糖	さわら 豆腐、みそ	 ブロッコリー、人参 きゃべつ、人参、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 しょう油 鰹だし
	午後おやつ	かゆ 豆腐の野菜のあんかけ	全がゆ(精白米) 砂糖、片栗粉	豆腐	玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
18木	昼食	かゆ ひき肉のトマト煮 コーンとポテトのスープ	全がゆ(精白米) なたね油 じゃが芋	牛ひき肉	玉ねぎ、人参 クリームコーン缶、玉ねぎ	ケチャップ 鰹だし、塩
	午後おやつ	かゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
19金	昼食	かゆ 肉じゃが みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油、三温糖	牛肉 1cmカット 豆腐、わかめ、みそ	玉ねぎ、人参 きゃべつ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	しらすかゆ 野菜のスープ煮	全がゆ(精白米) じゃが芋	ちりめんじゃこ ツナ水煮缶	人参 玉ねぎ、人参	鰹だし、塩、しょう油(淡)
22月	昼食	かゆ 筑前煮 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	鶏もも肉 1cm角カット 豆腐、みそ	大根、人参、グリーンピース かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	鰹だし、しょう油 煮干し
	午後おやつ	煮込みうどん バナナヨーグルト	ゆでうどん	ちりめんじゃこ、わかめ ヨーグルト(無糖)	人参、大根 バナナ	鰹だし、しょう油
23火	昼食	かゆ 牛肉のトマト煮 きゃべつのやわらか煮	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油 三温糖	牛肉 1cmカット	玉ねぎ、人参 きゃべつ、ほうれん草、人参	ケチャップ、塩 鰹だし、しょう油
	午後おやつ	しらすかゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋	ちりめんじゃこ みそ	人参 玉ねぎ、ほうれん草	鰹だし
24水	昼食	かゆ 中華煮 わかめスープ	全がゆ(精白米) 片栗粉	豚肉 1cmカット わかめ	白菜、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ	塩、しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	かゆ 豆腐の野菜のあんかけ バナナ	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	かぼちゃ、白菜、人参 バナナ	鰹だし、しょう油
25木	昼食	かゆ 鶏とじゃが芋の軟らか煮 野菜のスープ	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖	鶏もも肉	人参 きゃべつ、かぶ、玉ねぎ、人参	しょう油 鰹だし、塩、しょう油
	午後おやつ	かゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、かぶ・葉	しょう油
26金	昼食	かゆ 白身魚の煮つけ さつま汁	全がゆ(精白米) 三温糖 さつま芋	かれい 豆腐、みそ	 大根、人参、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	さつま芋がゆ 野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)、さつま芋	ツナ水煮缶	かぼちゃ、玉ねぎ、人参	鰹だし、塩、しょう油(淡)

＊ 都合により給食内容が変更になることがあります。

進め方 歯茎でつぶせる固さの物を1日3回与えて、食欲に応じて離乳食の量を増やしましょう。食べ方は舌で食べ物を歯茎の上に乗せられるようになるため、歯や歯茎で潰すことができるようになります。食べさせ方は丸み(くぼみ)のある離乳食用のスプーンで下唇にのせ、上唇が閉じるのを待って与えましょう。