



12月離乳食献立表(7~8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 白身魚(かれい)のほぐし煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	白身魚	白菜、玉ねぎ、人参	しょう油 昆布
	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 しらす煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	しらす干し	きゃべつ 小松菜、人参	昆布
	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	かゆ 白身魚(たい)のほぐし煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	白身魚	きゃべつ、玉ねぎ、人参	しょう油 昆布
	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 豆腐の軟らか煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	豆腐	大根、玉ねぎ、人参	しょう油、昆布 昆布
	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 白身魚(かれい)のほぐし煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	玉ねぎ、人参	しょう油 昆布
	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 しらす煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	しらす干し	きゃべつ 小松菜、人参	昆布
	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 白身魚(かれい)のほぐし煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	白身魚	大根、ほうれん草、人参	しょう油 昆布
	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 豆腐の軟らか煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米) さつま芋	豆腐	白菜、大根	しょう油、昆布 昆布
	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 白身魚(たい)のほぐし煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	小松菜、人参	しょう油 昆布
	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 豆腐の軟らか煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	豆腐	きゃべつ、大根、人参	しょう油、昆布 昆布
	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 この頃は2回食。やわらかな小さなかたまりを舌でつぶして食べるようになります。でも急にかたくしないで少しずつのかたまりに慣らしていきましょう。豆腐ぐらいの固さで少し大きめのツブツブ状を基本の形にします。味付けはごく薄味です。



12月離乳食献立表(7~8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 白身魚(たい)のほぐし煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	白身魚	白菜、ほうれん草、人参	しょう油 昆布
	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 しらす煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	しらす干し	きゃべつ 白菜、人参	昆布
	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 白身魚(かれい)のほぐし煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	白身魚	玉ねぎ、ブロッコリー、人参	しょう油 昆布
	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 しらす煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米) じゃが芋	しらす干し	きゃべつ 人参	昆布
	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 豆腐の軟らか煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	豆腐	きゃべつ、玉ねぎ、人参	しょう油、昆布 昆布
	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 豆腐の軟らか煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	豆腐	かぼちゃ、大根、人参	しょう油、昆布 昆布
	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 白身魚(たい)のほぐし煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	ほうれん草、人参	しょう油 昆布
	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 しらす煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	しらす干し	白菜 玉ねぎ、人参	昆布
	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	白身魚(かれい)のほぐし煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	じゃが芋	白身魚	かぶ、人参	しょう油 昆布
	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 豆腐の軟らか煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米) さつま芋	豆腐	大根、人参	しょう油、昆布 昆布
	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 この頃は2回食。やわらかな小さなかたまりを舌でつぶして食べるようになります。でも急にかたくしないで少しずつのかたまりに慣らしていきましょう。豆腐ぐらいの固さで少し大きめのツブツブ状を基本の形にします。味付けはごく薄味です。