

## 12 月離乳食献立表(7~8か月頃)

精華町立保育所 2025年12月

2025	5年12月		I		altal 😝	精華町立保育所
日			材料名			
п≡≡	時間帯	献立	黄	赤	緑	
曜			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	昼食	かゆ	全がゆ(精白米)			
月		白身魚(かれい)のほぐし煮		白身魚		しょう油
		野菜の軟らか煮			白菜、玉ねぎ、人参	昆布
		野菜ス一プ(離)				
	午後おやつ	かゆ	全がゆ(精白米)			
		離乳食 みそ汁		みそ	白菜、玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし
02	昼食	かゆ	全がゆ(精白米)			
火		しらす煮		しらす干し	きゃべつ	
		野菜の軟らか煮			小松菜、人参	昆布
		野菜スープ(離)				
	午後おやつ	軟らかスパゲティー	スパゲティー	ツナ水煮缶	きゃべつ、玉ねぎ、人参、小松菜	塩
		バナナヨーグルト		ヨーグルト(無糖)	バナナ	
03	昼食	かゆ	全がゆ(精白米)			
水		白身魚(たい)のほぐし煮		白身魚		しょう油
		野菜の軟らか煮			きゃべつ、玉ねぎ、人参	昆布
		野菜スープ(離)				
	午後おやつ	きなこがゆ	全がゆ(精白米)	きな粉		
		離乳食 みそ汁		豆腐、みそ	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、青ねぎ	鰹だし
	昼食	かゆ	全がゆ(精白米)			
木		豆腐の軟らか煮		豆腐		しょう油、昆布
		野菜の軟らか煮			大根、玉ねぎ、人参	昆布
		野菜ス一プ(離)				
	午後おやつ	しらすかゆ	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	人参	
		野菜のスープ			大根、かぼちゃ、青ねぎ、人参	鰹だし、塩、しょ <b>う</b> 油
		みかん			みかん	
05	昼食	かゆ	全がゆ(精白米)			
金		白身魚(かれい)のほぐし煮		白身魚		しょう油
		野菜の軟らか煮	じゃが芋		玉ねぎ、人参	昆布
		野菜ス一プ(離)				
	午後おやつ	かゆ	全がゆ(精白米)			
		野菜と豆腐のくず煮	片栗粉	豆腐	きゃべつ、人参、玉ねぎ、小松菜	しょう油、昆布
80	昼食	かゆ	全がゆ(精白米)			
月		しらす煮		しらす干し	きゃべつ	
		野菜の軟らか煮			小松菜、人参	昆布
		野菜ス一プ(離)				
	午後おやつ	いもがゆ	全がゆ(精白米)、じゃが芋			
		野菜と豆腐のくず煮	片栗粉	豆腐	きゃべつ、人参、小松菜	しょう油、昆布
09	昼食	かゆ	全がゆ(精白米)			
火		白身魚(かれい)のほぐし煮		白身魚		しょう油
		野菜の軟らか煮			大根、ほうれん草、人参	昆布
		野菜スープ(離)				
	午後おやつ	さつま芋がゆ	全がゆ(精白米)、さつま芋			
		野菜とツナの煮物		ツナ水煮缶	大根、ほうれん草、かぼちゃ	しょう油
		みかん			みかん	
10	昼食	かゆ	全がゆ(精白米)			
水		豆腐の軟らか煮		豆腐		しょう油、昆布
		野菜の軟らか煮	さつま芋		白菜、大根	昆布
		野菜スープ(離)				
	午後おやつ	しらすかゆ	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	人参	
		野菜のスープ	さつま芋		大根、きゃべつ、人参	鰹だし、塩、しょう油
11	昼食	かゆ	全がゆ(精白米)			
木		白身魚(たい)のほぐし煮		白身魚		しょう油
		野菜の軟らか煮	じゃが芋		小松菜、人参	昆布
		野菜スープ(離)				
	午後おやつ	煮込みスパゲティ	スパゲティー	ツナ水煮缶	玉ねぎ、人参、小松菜	鰹だし、しょう油(淡)
	<u>L</u> _	バナナヨーグルト		ヨーグルト(無糖)	バナナ	
12	昼食	かゆ	全がゆ(精白米)			
金		豆腐の軟らか煮		豆腐		しょう油、昆布
		野菜の軟らか煮			きゃべつ、大根、人参	昆布
		野菜スープ(離)				
	午後おやつ	しらすかゆ	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	人参	
		離乳食 みそ汁		みそ	かぼちゃ、玉ねぎ、きゃべつ、青ねぎ	鰹だし
	カクルート	り給食内容が変更になる	7 - 1 <i>1</i>   1   1   1   1   1   1   1   1   1			

<sup>\*</sup> 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)

精華町立保育所

日 曜 15 昼	時間帯	46.1		材	料 名	
曜	時間帯		黄	赤	緑	
_		献立	型 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	│	その他
15 1		4. 1A		買って図って言いなのもの	体の調子を登えるもの	ての他
月 月		かゆ 白身魚(たい)のほぐし煮	全がゆ(精白米)	<b>白</b> 息.		しょるか
Я		野菜の軟らか煮		白身魚	白菜、ほうれん草、人参	しょう油 昆布
		野菜の取らか点			日米、ほうれん早、人参	廷仰
 		<u> 野菜へ一ノ(麻)</u> 煮込みスパゲティ	スパゲティー	ツナ水煮缶	玉ねぎ、きゃべつ、ほうれん草、人参	
		バナナヨーグルト	X////1	ヨーグルト(無糖)	バナナ	※主/こし、しよ J/曲 ( /火 /
16 昼	<b>配金</b>	<u>かゆ</u>	全がゆ(精白米)	コープルト(元本作)	, , , ,	
火		しらす煮		しらす干し	きゃべつ	
		野菜の軟らか煮			白菜、人参	昆布
		野菜スープ(離)				
午	F後おやつ	かゆ	全がゆ(精白米)			
		豆腐の野菜のあんかけ	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 昼	<b>配食</b>	かゆ	全がゆ(精白米)			
水		白身魚(かれい)のほぐし煮		白身魚		しょう油
		野菜の軟らか煮			玉ねぎ、ブロッコリー、人参	昆布
_		野菜スープ(離)				
午			全がゆ(精白米)		_ , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	http://www.
10 -			砂糖、片栗粉	豆腐	玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
18 昼		かゆ	全がゆ(精白米)	1 2 + T1	± 4 × 5 0	
木		しらす煮 野菜の軟らか煮	じゃが芋	しらす干し	きゃべつ 人参	昆布
		野菜スープ(離)	しつが十		入沙	比切
 年		かゆ	全がゆ(精白米)			
	203 ( 2	ツナと野菜のスープ煮	12 17 (1H L) N/	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 昼	<b>配食</b>	かゆ	全がゆ(精白米)	> > 11/1/K EI		mercor os ym
金	~	豆腐の軟らか煮		豆腐		しょう油、昆布
		野菜の軟らか煮			きゃべつ、玉ねぎ、人参	昆布
		野菜スープ(離)				
午	F後おやつ	しらすかゆ	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	人参	
		野菜のスープ煮	じゃが芋	ツナ水煮缶	玉ねぎ、人参	鰹だし、塩、しょう油(淡)
22 星	<b>配食</b>	かゆ	全がゆ(精白米)			
月		豆腐の軟らか煮		豆腐		しょう油、昆布
		野菜の軟らか煮			かぼちゃ、大根、人参	昆布
_		野菜スープ(離)	<b>ゆ</b> ポラじん	+114/154- 444	L	(407 ナギ) しょうさか
4	F後おやつ	煮込みうどん	ゆでうどん	ちりめんじゃこ、わかめ	人参、大根	鰹だし、しょう油
23 昼	录 合	<u>バナナヨーグルト</u> かゆ	全がゆ(精白米)	ヨーグルト(無糖)	バナナ	
火		白身魚(たい)のほぐし煮	王7119(村口木)	白身魚		しょう油
		野菜の軟らか煮	じゃが芋		ほうれん草、人参	昆布
		野菜スープ(離)				20.11
午		しらすかゆ	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	人参	
		離乳食 みそ汁	じゃが芋	みそ	玉ねぎ、ほうれん草	鰹だし
24 昼	配食	かゆ	全がゆ(精白米)			
水		しらす煮		しらす干し	白菜	
		野菜の軟らか煮			玉ねぎ、人参	昆布
-		野菜スープ(離)	A 18,4 / det 4 400			
午		かゆ	全がゆ(精白米)	三佐	1.17t 4.# 1.4	AED ようし 1 ・ラウエ
		豆腐の野菜のあんかけ バナナ	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 昼	 录合	<u>ハナナ</u> 白身魚(かれい)のほぐし煮		白身魚	(1) )	しょう油
太		野菜の軟らか煮	し じゃが芋	ロフ 杰	かぶ、人参	昆布
- 17		野菜スープ(離)				ا ا ا
午		かゆ	全がゆ(精白米)			
		ツナと野菜のスープ煮		ツナ水煮缶	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、かぶ・葉	しょう油
26 昼	<b>配食</b>	かゆ	全がゆ(精白米)			
金		豆腐の軟らか煮		豆腐		しょう油、昆布
		野菜の軟らか煮	さつま芋		大根、人参	昆布
		野菜スープ(離)				
4	F後おやつ	さつま芋がゆ	全がゆ(精白米)、さつま芋			
		野菜のスープ煮		ツナ水煮缶	かぼちゃ、玉ねぎ、人参	鰹だし、塩、しょう油(淡)

<sup>\*</sup> 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。