

※ 12 月離乳食献立表(6か月頃)

2025	2025年12月						
日	時間帯	献立	黄		料 名 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	
	昼食	すりつぶしがゆ	五分がゆ(精白米)	, , , ,			
月		白身魚(かれい)のすりつぶし 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)		白身魚	白菜、人参、玉ねぎ	昆布	
02	昼食	すりつぶしがゆ	五分がゆ(精白米)				
火		しらすのすりつぶし 野菜のすりつぶし		しらす干し	きゃべつ 人参、小松菜	昆布	
02	昼食	野菜スープ(離) すりつぶしがゆ	五分がゆ(精白米)				
水	坐 艮	9 9 7 ふしかゆ 白身魚(たい)のすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜ス―プ(離)	五万が砂(桐日木)	白身魚	人参、玉ねぎ、きゃべつ	昆布	
04 木	昼食	すりつぶしがゆ 豆腐のすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)	五分がゆ(精白米)	豆腐	人参、玉ねぎ、大根	昆布 昆布	
	昼食	すりつぶしがゆ	五分がゆ(精白米)				
金		^{白身魚(かれい)のすりつぶし} 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)	じゃが芋	白身魚	人参、玉ねぎ	昆布	
	昼食	すりつぶしがゆ	五分がゆ(精白米)				
月		しらすのすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)		しらす干し	きゃべつ 人参、小松菜	昆布	
09	昼食	すりつぶしがゆ	五分がゆ(精白米)				
火		^{白身魚(かれい)のすりつぶし} 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)		白身魚	ほうれん草、人参、大根	昆布	
10 水	昼食	すりつぶしがゆ 豆腐のすりつぶし	五分がゆ(精白米)	豆腐	<u></u>	昆布	
11	昼食	野菜のすりつぶし 野菜スープ(離) すりつぶしがゆ	さつま芋 五分がゆ(精白米)		白菜、大根	昆布	
木	= K	白身魚(たい)のすりつぶし 野菜のすりつぶし	じゃが芋	白身魚	人参、小松菜	昆布	
10	昼食	野菜スープ(離) すりつぶしがゆ	エムが小(蛙立业)				
金	昼 良	豆腐のすりつぶし 野菜のすりつぶし	五分がゆ(精白米)	豆腐	人参、大根、きゃべつ	昆布 昆布	
15	昼食	野菜スープ(離) すりつぶしがゆ	五分がゆ(精白米)				
月		白身魚(たい)のすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)		白身魚	ほうれん草、白菜、人参	しょう油 昆布	
16	昼食	すりつぶしがゆ	五分がゆ(精白米)				
火		しらすのすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)		しらす干し	きゃべつ 人参、小松菜	昆布	
17	昼食	すりつぶしがゆ	五分がゆ(精白米)				
水		白身魚(かれい)のすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)		白身魚	ブロッコリー、人参、玉ねぎ	昆布	
	昼食	すりつぶしがゆ	五分がゆ(精白米)	_			
木		野菜としらすのすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)	じゃが芋	しらす干し	きゃべつ 人参	昆布	
	昼食	すりつぶしがゆ	五分がゆ(精白米)				
金		豆腐のすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)		豆腐	きゃべつ、玉ねぎ、人参	昆布	
	昼食	すりつぶしがゆ	五分がゆ(精白米)				
月		豆腐のすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)		豆腐	人参、大根、かぼちゃ	昆布昆布	
	昼食	すりつぶしがゆ	五分がゆ(精白米)				
火		白身魚(たい)のすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)	じゃが芋	白身魚	ほうれん草、人参	昆布	
	昼食	すりつぶしがゆ	五分がゆ(精白米)				
水		しらすのすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)		しらす干し	白菜 人参、玉ねぎ	昆布	
25	昼食	野菜スーノ(離) かゆ	五分がゆ(精白米)				
木		白身魚(かれい)のすりつぶし 野菜のすりつぶし	じゃが芋	白身魚	人参、かぶ	しょ う 油 昆布	
26	昼食	野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)				
金	- ×	豆腐のすりつぶし 野菜のすりつぶし	さつま芋	豆腐	人参、大根	昆布 昆布	
<u> </u>	→ ‡ ‡¥1/-	野菜スープ(離) は都合により変更になる	ことがちいます				

^{*}材料は都合により変更になることがあります。

6か月頃は食べ物に慣れる練習をします。舌の動きは、前後に動かして食べ物を運ぶ練習をしています。 食べる量は気にせず慣らす気持ちで与えましょう。離乳食の固さの目安はポタージュ状です。