



12月の離乳食献立表（初期～中期）



令和7年12月1日

池田市立保育所・認定こども園

実施日	初期（5～6ヶ月）			中期（7～8ヶ月）			
	献立名	食品名	間食	午前間食	献立名	午後間食	食品名
1(月)	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	米 じゅがいも 玉ねぎ だし汁 ブロッコリー 人参 だし汁	調乳 すりおろし りんご	調乳 せんべい	かゆ 肉じゃが・野菜の煮びたし 飲むヨーグルト	調乳 りんご せんべい	米 / 豚肉 ジャガいも 玉ねぎ 人参 しょう油 三温糖 だし汁 / ブロッコリー 人参 コーン缶（ホール） しょう油 だし汁 / ジョア（プレーン）（りんご）
2(火)	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 豆腐のすり流し	米 大根 人参 だし汁 木綿豆腐 人参 だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ 牛肉と大根の煮物 みそ汁	調乳 ☆ミルクゼリー	米 / 牛肉 大根 人参 しょう油 三温糖 だし汁 代替）豚肉 / 木綿豆腐 人参 みそ だし汁 (ゼラチン 育児用ミルク)
3(水)	すりつぶしがゆ 魚のすり流し 野菜のミルク煮	米 カレイ 大根 片栗粉 だし汁 玉ねぎ 人参 育児用ミルク	調乳 ボーロ	調乳 ボーロ	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 ピスケット せんべい	米 / カレイ 大根 しょう油 三温糖 だし汁 代替）豚肉 / 木綿豆腐 人参 玉ねぎ チンゲン菜 みそ だし汁
4(木)	パンがゆ 野菜のすりつぶし 野菜のくたくた煮	ロールパン 育児用ミルク じゃがいも 玉ねぎ だし汁 キャベツ チンゲン菜 だし汁	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ じゃがいものそぼろ煮 野菜スープ	調乳 フレッシュゼリー せんべい	ロールパン 育児用ミルク / ジャガいも 合挽ミンチ 人参 玉ねぎ 三温糖 しょう油 だし汁 代替）豚ミンチ / キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しょう油 だし汁 (フレッシュゼリー)
5(金)	すりつぶしがゆ 豆腐のすり流し 野菜の煮つぶし	米 木綿豆腐 はくさい だし汁 ほうれん草 人参 だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ 鮭と野菜のみそ煮・煮びたし デザート（みかん）	調乳 ☆うどんの きな粉まぶし	米 / 鮭 木綿豆腐 人参 はくさい 大根 みそ だし汁 代替）豚肉 / ほうれん草 はくさい 人参 三温糖 だし汁 しょう油 / みかん (うどん きな粉 上白糖)
6(土)	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 すりおろしりんご	米 大根 人参 玉ねぎ だし汁 りんご	調乳	調乳 せんべい	人参かゆ みそ汁 デザート（りんご）	調乳 ももゼリー せんべい	米 人参 / 大根 人参 玉ねぎ みそ だし汁 / りんご (ももゼリー)
8(月)	すりつぶしがゆ 豆腐のすり流し 野菜のくたくた煮	米 木綿豆腐 玉ねぎ だし汁 キャベツ 人参 だし汁	調乳 すりおろし りんご	調乳 せんべい	かゆ 豆腐のそぼろあんかけ 野菜スープ	調乳 りんご せんべい	米 / 木綿豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 三温糖 しょう油 だし汁 片栗粉 代替）じゃがいも / 豚肉 キャベツ 人参 ほうれん草 だし汁 しょう油 (りんご)
9(火)	パンがゆ 野菜のすりつぶし マッシュポテト	食パン 育児用ミルク 人参 玉ねぎ だし汁 じゃがいも 育児用ミルク	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ 野菜のケチャップ煮 野菜スープ	調乳 ピスケット せんべい	食パン 育児用ミルク / 豚肉 人参 玉ねぎ ジャガいも しょう油 トマトケチャップ 三温糖 だし汁 / 玉ねぎ 人参 冷凍コーン しょう油 だし汁
10(水)	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 豆腐のすり流し	米 大根 人参 だし汁 木綿豆腐 はくさい だし汁	調乳 ボーロ	調乳 ボーロ	かゆ おでん・みそ汁 デザート（みかん）	調乳 ☆パンがゆ→ ロールパン	米 / 鶏肉 ジャガいも 人参 大根 しょう油 三温糖 だし汁 代替）豚肉 / 木綿豆腐 はくさい 人参 チンゲン菜 だし汁 みそ / みかん (ロールパン 育児用ミルク)
11(木)	パンがゆ 野菜のくたくた煮 野菜のすりつぶし	ロールパン 育児用ミルク ほうれん草 玉ねぎ だし汁 キャベツ 人参 だし汁	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ 青菜の卵黄とじ 野菜スープ	調乳 ふかしいも	ロールパン 育児用ミルク / 卵黄 ツナ水煮缶 ほうれん草 人参 玉ねぎ しょう油 三温糖 だし汁 代替）豚肉 / キャベツ 玉ねぎ 人参 ジャガいも しょう油 だし汁 (さつまいも)
12(金)	すりつぶしがゆ 魚のすり流し 野菜の煮つぶし	米 カレイ 玉ねぎ 片栗粉 だし汁 小松菜 人参 だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ 煮魚 すまし汁	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	米 / カレイ ブロッコリー しょう油 三温糖 だし汁 代替）豚肉 / 木綿豆腐 小松菜 玉ねぎ 人参 だし汁 しょう油 / (ホットケーキミックス 育児用ミルク)
13(土)	すりつぶしがゆ 野菜のすりつぶし マッシュポテト	米 はくさい 玉ねぎ だし汁 じゃがいも 育児用ミルク	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豚肉と野菜の煮物 みそ汁	調乳 ふかしいも せんべい	米 / 豚肉 はくさい 人参 玉ねぎ 片栗粉 しょう油 三温糖 だし汁 / ジャガいも 人参 玉ねぎ みそ だし汁 (さつまいも)
15(月)	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜のミルク煮	米 大根 人参 だし汁 はくさい 玉ねぎ 育児用ミルク	調乳	調乳 せんべい	かゆ 大根と豚肉のみそ煮 すまし汁	調乳 ☆やわらか豆腐 ホットケーキ	米 / 豚肉 大根 人参 みそ 三温糖 だし汁 / はくさい 人参 玉ねぎ だし汁 しょう油 (絹こし豆腐 ホットケーキミックス 上白糖)
16(火)	すりつぶしがゆ 魚のすり流し 野菜のくたくた煮	米 カレイ 玉ねぎ 片栗粉 だし汁 じゃがいも 人参 だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 フレッシュゼリー せんべい	米 / カレイ しょう油 三温糖 だし汁 代替）豚肉 / じゃがいも 人参 玉ねぎ みそ だし汁 (フレッシュゼリー)
17(水)	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 豆腐のすり流し	米 キャベツ 玉ねぎ だし汁 木綿豆腐 小松菜 だし汁	調乳 ボーロ	調乳 ボーロ	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	調乳 バナナ せんべい	米 / 鶏肉 人参 キャベツ 玉ねぎ しょう油 三温糖 だし汁 代替）豚肉 / 木綿豆腐 人参 小松菜 みそ だし汁 (バナナ)
18(木)	すりつぶしがゆ 野菜のすりつぶし 野菜のくたくた煮	米 プロッコリー 人参 だし汁 ほうれん草 玉ねぎ だし汁	調乳 すりおろし りんご	調乳 せんべい	かゆ 野菜のそぼろ煮 卵黄スープ	調乳 りんご せんべい	米 / 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー しょう油 三温糖 だし汁 / 卵黄 ほうれん草 人参 しょう油 だし汁 代替）豚肉 (りんご)
19(金)	すりつぶしがゆ 魚のすり流し そうめんのくたくた煮	米 カレイ キャベツ 片栗粉 だし汁 そうめん 人参 だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ 煮魚・すまし汁 デザート（バナナ）	調乳 ☆ミルクゼリー	米 / カレイ キャベツ しょう油 三温糖 だし汁 代替）豚肉 / そうめん 人参 だし汁 しょう油 / バナナ (ゼラチン 育児用ミルク)
20(土)	うどんのくたくた煮 野菜のすりつぶし	うどん はくさい だし汁 チンゲン菜 人参 だし汁	調乳	調乳 せんべい	みそ煮込みうどん りんご	調乳 みかんゼリー せんべい	うどん 豚肉 人参 はくさい チンゲン菜 みそ だし汁 / りんご (みかんゼリー)
22(月)	パンがゆ 魚のすり流し 野菜の煮つぶし	米 カレイ はくさい 片栗粉 だし汁 かぼちゃ ほうれん草 だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ 煮魚・みそ汁 デザート（りんご）	調乳 ふかしおじやが せんべい	米 / カレイ はくさい 三温糖 しょう油 だし汁 代替）豚肉 / かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 人参 みそ だし汁 / りんご (じゃがいも)
23(火)	すりつぶしがゆ 野菜のすりつぶし 野菜のくたくた煮	米 玉ねぎ 人参 だし汁 ほうれん草 玉ねぎ だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草の卵黄汁	調乳 ☆やわらかにんじん ホットケーキ	米 / 鶏肉 人参 しょう油 三温糖 だし汁 代替）豚肉 / 卵黄 ほうれん草 人参 玉ねぎ しょう油 だし汁 片栗粉 代替）豚肉 (ホットケーキミックス 人参 育児用ミルク)
24(水)	すりつぶしがゆ 魚のすり流し 野菜の煮つぶし	米 鮭缶 玉ねぎ 片栗粉 だし汁 大根 人参 だし汁	調乳 ボーロ	調乳 ボーロ	鮭がゆ 豚肉と野菜の煮物 みそ汁	調乳 ふかしいも	米 鮭缶 / 豚肉 玉ねぎ 人参 しょう油 三温糖 だし汁 / 大根 人参 みそ だし汁 (さつまいも)
25(木)	パンがゆ 野菜のすりつぶし マッシュポテト	ロールパン 育児用ミルク チンゲン菜 人参 だし汁 じゃがいも 育児用ミルク	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ 野菜の卵黄とじ 豚肉と野菜のスープ	調乳 バナナ せんべい	ロールパン 育児用ミルク / 卵黄 ツナ水煮缶 人参 玉ねぎ じゃがいも しょう油 三温糖 だし汁 代替）豚肉 / 豚肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しょう油 だし汁 (バナナ)
26(金)	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米 じゃがいも 玉ねぎ だし汁 大根 きゅうり だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ 肉じゃが・野菜の煮びたし フレッシュゼリー	調乳 みかん せんべい	米 / 豚肉 ジャガいも 人参 玉ねぎ 三温糖 しょう油 だし汁 / 大根 きゅうり しょう油 だし汁 / フレッシュゼリー (みかん)
27(土)	うどんのくたくた煮 野菜のすりつぶし	うどん 玉ねぎ だし汁 チンゲン菜 人参 だし汁	調乳	調乳 せんべい	煮込みうどん りんご	調乳 ふかしおじやが せんべい	うどん 豚ひき肉 人参 玉ねぎ しょう油 三温糖 だし汁 / 人参 チンゲン菜 だし汁 しょう油 / りんご (じゃがいも)

☆印は手作りおやつです。