




# 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<br>野菜のくたくた煮<br>野菜の煮つぶし  | 米<br>じゃがいも 玉ねぎ だし汁<br>ブロッコリー 人参 だし汁             | 調乳<br>すりおろし<br>りんご | 調乳<br>せんべい | かゆ<br>肉じゃが・野菜の煮びたし<br>飲むヨーグルト    | 調乳<br>りんご<br>せんべい         | 米 / 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しょう油<br>三温糖 だし汁 / ブロッコリー 人参 コーン缶（ホール）<br>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<br>野菜のくたくた煮<br>豆腐のすり流し  | 米<br>大根 人参 だし汁<br>木綿豆腐 人参 だし汁                   | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | かゆ<br>牛肉と大根の煮物<br>みそ汁            | 調乳<br>☆ミルクゼリー             | 米 / 牛肉 大根 人参 しょう油 三温糖 だし汁<br><b>代替）豚肉</b> / 木綿豆腐 人参 みそ だし汁<br>（ゼラチン 育児用ミルク）   |
| 3(水)  | すりつぶしがゆ<br>魚のすり流し<br>野菜のミルク煮    | 米<br>カレイ 大根 片栗粉 だし汁<br>玉ねぎ 人参 育児用ミルク            | 調乳                 | 調乳<br>ボーロ  | かゆ<br>煮魚<br>みそ汁                  | 調乳<br>ビスケット<br>せんべい       | 米 / カレイ 大根 しょう油 三温糖 だし汁<br><b>代替）豚肉</b> / 木綿豆腐 人参 玉ねぎ チンゲン菜<br>みそ だし汁   |
| 4(木)  | パンがゆ<br>野菜のすりつぶし<br>野菜のくたくた煮    | ロールパン 育児用ミルク<br>じゃがいも 玉ねぎ だし汁<br>キャベツ チンゲン菜 だし汁 | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | パンがゆ<br>じゃがいものそぼろ煮<br>野菜スープ      | 調乳<br>フレッシュゼリー<br>せんべい    | ロールパン 育児用ミルク / じゃがいも 合挽ミンチ 人参 玉ねぎ<br>三温糖 しょう油 だし汁 <b>代替）豚ミンチ</b> / キャベツ 玉ねぎ<br>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<br>豆腐のすり流し<br>野菜の煮つぶし   | 米<br>木綿豆腐 はくさい だし汁<br>ほうれん草 人参 だし汁              | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | かゆ<br>鮭と野菜のみそ煮・煮びたし<br>デザート（みかん） | 調乳<br>☆うどんの<br>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<br><b>代替）豚肉</b> / ほうれん草 はくさい 人参 三温糖<br>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<br>野菜のくたくた煮<br>すりおろしりんご | 米<br>大根 人参 玉ねぎ だし汁<br>りんご                       | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | 人参かゆ<br>みそ汁<br>デザート（りんご）         | 調乳<br>ももゼリー<br>せんべい       | 米 人参 / 大根 人参 玉ねぎ みそ だし汁 /<br>りんご<br>（ももゼリー）   |
| 8(月)  | すりつぶしがゆ<br>豆腐のすり流し<br>野菜のくたくた煮  | 米<br>木綿豆腐 玉ねぎ だし汁<br>キャベツ 人参 だし汁                | 調乳<br>すりおろし<br>りんご | 調乳<br>せんべい | かゆ<br>豆腐のそぼろあんかけ<br>野菜スープ        | 調乳<br>りんご<br>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<br>だし汁 片栗粉 <b>代替）じゃがいも</b> / 豚肉 キャベツ<br>人参 ほうれん草 だし汁 しょう油 （りんご）                                       |
| 9(火)  | パンがゆ<br>野菜のすりつぶし<br>マッシュポテト     | 食パン 育児用ミルク<br>人参 玉ねぎ だし汁<br>じゃがいも 育児用ミルク        | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | パンがゆ<br>野菜のケチャップ煮<br>野菜スープ       | 調乳<br>ビスケット<br>せんべい       | 食パン 育児用ミルク / 豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも<br>しょう油 トマトケチャップ 三温糖 だし汁 / 玉ねぎ<br>人参 冷凍コーン しょう油 だし汁  |
| 10(水) | すりつぶしがゆ<br>野菜の煮つぶし<br>豆腐のすり流し   | 米<br>大根 人参 だし汁<br>木綿豆腐 はくさい だし汁                 | 調乳                 | 調乳<br>ボーロ  | かゆ<br>おでん・みそ汁<br>デザート（みかん）       | 調乳<br>☆パンがゆ→<br>ロールパン     | 米 / 鶏肉 じゃがいも 人参 大根 しょう油 三温糖<br>だし汁 <b>代替）豚肉</b> / 木綿豆腐 はくさい 人参 チンゲン菜<br>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<br>野菜のくたくた煮<br>野菜のすりつぶし    | ロールパン 育児用ミルク<br>ほうれん草 玉ねぎ だし汁<br>キャベツ 人参 だし汁    | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | パンがゆ<br>青菜の卵黄とじ<br>野菜スープ         | 調乳<br>ふかしもち               | 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<br>玉ねぎ しょう油 三温糖 だし汁 <b>代替）豚肉</b> / キャベツ<br>玉ねぎ 人参 じゃがいも しょう油 だし汁 （さつまいも）                           |
| 12(金) | すりつぶしがゆ<br>魚のすり流し<br>野菜の煮つぶし    | 米<br>カレイ 玉ねぎ 片栗粉 だし汁<br>小松菜 人参 だし汁              | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | かゆ<br>煮魚<br>すまし汁                 | 調乳<br>☆やわらか<br>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 <b>代替）豚肉</b> /<br>木綿豆腐 小松菜 玉ねぎ 人参 だし汁 しょう油 /<br>（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<br>野菜のすりつぶし<br>マッシュポテト  | 米<br>はくさい 玉ねぎ だし汁<br>じゃがいも 育児用ミルク               | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | かゆ<br>豚肉と野菜の煮物<br>みそ汁            | 調乳<br>ふかしもち<br>せんべい       | 米 / 豚肉 はくさい 人参 玉ねぎ 片栗粉 しょう油<br>三温糖 だし汁 / じゃがいも 人参 玉ねぎ<br>みそ だし汁 （さつまいも）   |
| 15(月) | すりつぶしがゆ<br>野菜のくたくた煮<br>野菜のミルク煮  | 米<br>大根 人参 だし汁<br>はくさい 玉ねぎ 育児用ミルク               | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | かゆ<br>大根と豚肉のみそ煮<br>すまし汁          | 調乳<br>☆やわらか豆腐<br>ホットケーキ   | 米 / 豚肉 大根 人参 みそ 三温糖 だし汁 /<br>はくさい 人参 玉ねぎ だし汁 しょう油<br>（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<br>魚のすり流し<br>野菜のくたくた煮   | 米<br>カレイ 玉ねぎ 片栗粉 だし汁<br>じゃがいも 人参 だし汁            | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | かゆ<br>煮魚<br>みそ汁                  | 調乳<br>フレッシュゼリー<br>せんべい    | 米 / カレイ しょう油 三温糖 だし汁 <b>代替）豚肉</b> /<br>じゃがいも 人参 玉ねぎ みそ だし汁<br>（フレッシュゼリー）  |
| 17(水) | すりつぶしがゆ<br>野菜の煮つぶし<br>豆腐のすり流し   | 米<br>キャベツ 玉ねぎ だし汁<br>木綿豆腐 小松菜 だし汁               | 調乳                 | 調乳<br>ボーロ  | かゆ<br>鶏肉と野菜の煮物<br>みそ汁            | 調乳<br>バナナ<br>せんべい         | 米 / 鶏肉 人参 キャベツ 玉ねぎ しょう油<br>三温糖 だし汁 <b>代替）豚肉</b> / 木綿豆腐 人参 小松菜<br>みそ だし汁 （バナナ）   |
| 18(木) | すりつぶしがゆ<br>野菜のすりつぶし<br>野菜のくたくた煮 | 米<br>ブロッコリー 人参 だし汁<br>ほうれん草 玉ねぎ だし汁             | 調乳<br>すりおろし<br>りんご | 調乳<br>せんべい | かゆ<br>野菜のそぼろ煮<br>卵黄スープ           | 調乳<br>りんご<br>せんべい         | 米 / 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー しょう油<br>三温糖 だし汁 / 卵黄 ほうれん草 人参 しょう油<br>だし汁 <b>代替）豚肉</b> （りんご）   |
| 19(金) | すりつぶしがゆ<br>魚のすり流し<br>そうめんのくたくた煮 | 米<br>カレイ キャベツ 片栗粉 だし汁<br>そうめん 人参 だし汁            | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | かゆ<br>煮魚・すまし汁<br>デザート（バナナ）       | 調乳<br>☆ミルクゼリー             | 米 / カレイ キャベツ しょう油 三温糖<br>だし汁 <b>代替）豚肉</b> / そうめん 人参 だし汁 しょう油 /<br>バナナ （ゼラチン 育児用ミルク）   |
| 20(土) | うどんのくたくた煮<br>野菜のすりつぶし           | うどん はくさい だし汁<br>チンゲン菜 人参 だし汁                    | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | みそ煮込みうどん<br>りんご                  | 調乳<br>みかんゼリー<br>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 /<br>りんご （みかんゼリー）  |
| 22(月) | パンがゆ<br>魚のすり流し<br>野菜の煮つぶし       | 米<br>カレイ はくさい 片栗粉 だし汁<br>かぼちゃ ほうれん草 だし汁         | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | かゆ<br>煮魚・みそ汁<br>デザート（りんご）        | 調乳<br>ふかしおじゃが<br>せんべい     | 米 / カレイ はくさい 三温糖 しょう油 だし汁<br><b>代替）豚肉</b> / かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 人参<br>みそ だし汁 / りんご （じゃがいも）   |
| 23(火) | すりつぶしがゆ<br>野菜のすりつぶし<br>野菜のくたくた煮 | 米<br>玉ねぎ 人参 だし汁<br>ほうれん草 玉ねぎ だし汁                | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | かゆ<br>鶏肉と野菜の煮物<br>ほうれん草の卵黄汁      | 調乳<br>☆やわらかにんじん<br>ホットケーキ | 米 / 鶏肉 人参 しょう油 三温糖 だし汁 <b>代替）豚肉</b> /<br>卵黄 ほうれん草 人参 玉ねぎ しょう油 だし汁 片栗粉<br><b>代替）豚肉</b> （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<br>魚のすり流し<br>野菜の煮つぶし    | 米<br>鮭缶 玉ねぎ 片栗粉 だし汁<br>大根 人参 だし汁                | 調乳                 | 調乳<br>ボーロ  | 鮭がゆ<br>豚肉と野菜の煮物<br>みそ汁           | 調乳<br>ふかしもち               | 米 鮭缶 / 豚肉 玉ねぎ 人参 しょう油 三温糖<br>だし汁 / 大根 人参 みそ だし汁<br>（さつまいも）  |
| 25(木) | パンがゆ<br>野菜のすりつぶし<br>マッシュポテト     | ロールパン 育児用ミルク<br>チンゲン菜 人参 だし汁<br>じゃがいも 育児用ミルク    | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | パンがゆ<br>野菜の卵黄とじ<br>豚肉と野菜のスープ     | 調乳<br>バナナ<br>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<br>じゃがいも しょう油 三温糖 だし汁 <b>代替）豚肉</b> /<br>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<br>野菜の煮つぶし<br>野菜のくたくた煮  | 米<br>じゃがいも 玉ねぎ だし汁<br>大根 きゅうり だし汁               | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | かゆ<br>肉じゃが・野菜の煮びたし<br>フレッシュゼリー   | 調乳<br>みかん<br>せんべい         | 米 / 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 三温糖<br>しょう油 だし汁 / 大根 きゅうり しょう油 だし汁 /<br>フレッシュゼリー （みかん）  |
| 27(土) | うどんのくたくた煮<br>野菜のすりつぶし           | うどん 玉ねぎ だし汁<br>チンゲン菜 人参 だし汁                     | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | 煮込みうどん<br>野菜の煮物<br>りんご           | 調乳<br>ふかしおじゃが<br>せんべい     | うどん 豚ひき肉 人参 玉ねぎ しょう油 三温糖<br>だし汁 / 人参 チンゲン菜 だし汁 しょう油 /<br>りんご （じゃがいも）  |

☆印は手作りおやつです。