



# 令和6年 12月 離乳食献立表



- 【赤】体の血、肉、骨、歯をつくる食品 【黄】体の熱や力をつくる食品 【緑】体の調子を良くし病気になるようにする食品
- 行事、食材の都合により献立を変更することがございます。
- 新規アレルギー発症予防のため、保育所で初めて食べることがないよう食材の確認をお願いします。

	5~6か月頃	7~8か月	9~11か月	12か月	おやつ (9か月~)
2 16 月	つぶしがゆ 白身魚のペースト かぼちゃのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】かぼちゃ	おかゆ 白身魚との煮物 かぼちゃの煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】たまねぎ、かぼちゃ、人参	おかゆ 肉団子 かぼちゃとマカロニのサラダ 白菜のスープ 【赤】豚・ひき肉【黄】米、片栗粉、マカロニ【緑】たまねぎ、人参、ほしひじき、かぼちゃ、白菜	軟飯 肉団子 かぼちゃとマカロニのサラダ 白菜のスープ 【赤】豚・ひき肉、チーズ【黄】米、片栗粉、マカロニ、マヨネーズ【緑】たまねぎ、人参、ほしひじき、かぼちゃ、白菜	ホットケーキ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】
3 17 火	つぶしがゆ 鮭のペースト じゃが芋とのペースト 【赤】ペにざげ【黄】米、じゃが芋【緑】たまねぎ	おかゆ 鮭の煮物 ブロッコリーの煮物 【赤】ペにざげ【黄】米、じゃが芋【緑】ブロッコリー、人参	おかゆ 鮭の煮物 ブロッコリーの煮物 トマト煮 【赤】ペにざげ、牛かたロース【黄】米、さつま芋、じゃが芋【緑】ブロッコリー、カリフラワー、人参、たまねぎ	軟飯 鮭の煮物 ブロッコリーの煮物 トマト煮 【赤】ペにざげ、牛かたロース【黄】米、三温糖、さつま芋、じゃが芋【緑】ブロッコリー、カリフラワー、人参、たまねぎ	セーフアン 【赤】【黄】はいが米、あわ、押し麦、三温糖【緑】小松菜、人参
4 18 水	つぶしがゆ 豆腐のペースト 大根のペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】大根	おかゆ 白身魚の煮物 ほうれん草と大根の煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚、絹ごし豆腐【黄】米【緑】大根、ほうれん草、人参	おかゆ 魚の煮物 ほうれん草と大根の煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚、絹ごし豆腐【黄】米【緑】大根、ほうれん草、人参	軟飯 魚の煮物 ほうれん草と大根の煮物 豆腐のみそ汁 【赤】赤魚、絹ごし豆腐【黄】米、三温糖【緑】大根、ほうれん草、人参、わかめ、長ねぎ	島人参と大根のちぢみ オレンジ 【赤】シーチキン【黄】もち粉、タピオカ粉、三温糖【緑】にんにくしょうが、大根、人参、ニラ、オレンジ
5 19 木	つぶしがゆ 白身魚のペースト じゃが芋と人参のペースト 【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】人参	おかゆ 白身魚の煮物 豆乳のクリームスープ 【赤】赤魚、豆乳【黄】米、じゃが芋、小麦粉【緑】人参、たまねぎ、バゼリ	おかゆ 鶏も肉の煮物 キャベツの煮物 豆乳のクリームスープ 【赤】鶏も肉、大豆【黄】米、じゃが芋、小麦粉【緑】キャベツ、たまねぎ、人参、バゼリ	軟飯 鶏も肉の煮物 キャベツの煮物 クラムチャウダー 豆腐のみそ汁 【赤】鶏も肉、あさり、豆乳【黄】米、三温糖、じゃが芋、小麦粉【緑】キャベツ、たまねぎ、人参、バゼリ	ささみと野菜のおじや バナナ 【赤】鶏も肉【黄】米【緑】人参、バナナ
6 20 金	つぶしがゆ 白身魚のペースト 小松菜と大根のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】小松菜、大根	おかゆ ささみと白菜のあんかけ 野菜スープ 【赤】ささ身【黄】米、片栗粉【緑】白菜、人参、小松菜、大根	おかゆ ささみと白菜のあんかけ 野菜スープ 【赤】ささ身、豚ロース肉、厚揚げ【黄】米、片栗粉【緑】白菜、人参、小松菜、大根、ねぎ	軟飯 ささみと白菜のあんかけ イナムドゥチ汁 【赤】ささ身、豚ロース肉、厚揚げ【黄】米、三温糖、片栗粉【緑】白菜、人参、小松菜、大根、ねぎ	豆乳ときな粉のホットケーキ りんごのコンポート 【赤】豆乳、きな粉【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】りんご
7 14 土	つぶしがゆ 豆腐のペースト のペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】たまねぎ	おかゆ モズク丼 豆腐のスープ 【赤】もずく、絹ごし豆腐【黄】米、片栗粉【緑】たまねぎ、人参、ピーマン、ねぎ	おかゆ モズク丼 豆腐のスープ 【赤】豚・ひき肉、もずく、絹ごし豆腐【黄】米、片栗粉【緑】たまねぎ、人参、ピーマン、ねぎ	軟飯 モズク丼 豆腐とわかめのみそ汁 【赤】豚・ひき肉、もずく、絹ごし豆腐【黄】米、三温糖、片栗粉【緑】たまねぎ、人参、ピーマン、わかめ、ねぎ	蒸しかぼちゃ みかん 【赤】【黄】【緑】かぼちゃ、温州みかん
9 23 月	つぶしがゆ 白身魚のペースト 小松菜とじゃが芋のペースト 【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】小松菜	おかゆ ささみと小松菜入りマッシュポテト 野菜スープ 【赤】ささ身【黄】米、じゃが芋【緑】小松菜、人参、たまねぎ	おかゆ 鶏も肉の煮物 小松菜炒め じゃが芋ときのこのスープ 【赤】鶏も肉【黄】米、じゃが芋【緑】小松菜、たまねぎ、人参、長ねぎ	軟飯 鶏も肉の煮物 小松菜炒め じゃが芋ときのこのスープ 【赤】鶏も肉【黄】米、三温糖、じゃが芋、片栗粉【緑】小松菜、たまねぎ、人参、長ねぎ、しょうが	トースト(パンがゆ) 【赤】【黄】食パン【緑】
10 24 火	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参とたまねぎのペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】人参、たまねぎ	おかゆ 白身魚の煮物 大根と人参の煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚、鶏・ひき肉、沖縄豆腐【黄】米【緑】大根、人参	おかゆ 白身魚の煮物 大根のそぼろ煮 小松菜と豆腐のスープ 【赤】赤魚、鶏・ひき肉、沖縄豆腐【黄】米、三温糖【緑】大根、人参、たまねぎ、小松菜、ねぎ	軟飯 白身魚の煮物 大根のそぼろ煮 小松菜と豆腐のみそ汁 【赤】赤魚、鶏・ひき肉、沖縄豆腐【黄】米、三温糖、片栗粉【緑】大根、人参、ほしひじき、しょうが、たまねぎ、小松菜、ねぎ	ささみと野菜の味噌おじや 【赤】ささ身【黄】米【緑】人参、たまねぎ
11 水	つぶしがゆ 豆腐のペースト 白菜とのペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】白菜、たまねぎ	おかゆ ささみと白菜の煮物 ひきわり納豆 豆腐のスープ 【赤】ささ身、挽きわり納豆、沖縄豆腐【黄】米【緑】白菜、人参、たまねぎ	おかゆ ささみと白菜の煮物 ひきわり納豆 里芋のスープ 【赤】ささ身、挽きわり納豆、沖縄豆腐【黄】米、さと芋【緑】白菜、人参、たまねぎ、ねぎ	軟飯 ささみと白菜の煮物 ひきわり納豆 里芋のみそ汁 【赤】ささ身、挽きわり納豆、沖縄豆腐【黄】米、さと芋【緑】白菜、人参、たまねぎ、ねぎ	ささみと野菜のおじや 【赤】ささ身【黄】米【緑】人参、たまねぎ
12 26 木	つぶしがゆ 白身魚のペースト 大根のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根	おかゆ 白身魚の煮物 大根と人参の煮物 【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】大根、人参	おかゆ 鯖のみそ煮 かぶの煮物 チムシンジ 【赤】さば、豚、レバー、豚ロース肉【黄】米、三温糖、じゃが芋【緑】大根、かぶ、小松菜、かぶ、人参、大根、ねぎ	軟飯 鯖のねぎ味噌焼き かぶの煮物 チムシンジ 【赤】さば、豚、レバー、豚ロース肉【黄】米、三温糖、じゃが芋【緑】ねぎ、大根、かぶ、小松菜、かぶ、人参、大根	ホットケーキ バナナ 【赤】元気ヨーグルト【黄】【緑】バナナ
13 27 金	つぶしがゆ 白身魚のペースト キャベツとのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】キャベツ、たまねぎ	おかゆ 白身魚の煮物 焼き芋 キャベツと豆乳の煮物 【赤】赤魚、豆乳【黄】米、焼き芋【緑】キャベツ、たまねぎ、人参	おかゆ 白身魚の煮物 焼き芋 キャベツと豆乳のスープ 【赤】赤魚、豆乳【黄】米、焼き芋【緑】キャベツ、たまねぎ、人参	豆乳もそちゃんぽん 焼き芋 ブロッコリーとトマトのチーズおなか和え 【赤】豚ロース肉、豆乳、チーズ、花かつお【黄】中華めん、焼き芋【緑】人参、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、ミニトマト	からし菜とじゃこのおじや 【赤】しらす【黄】はいが米、あわ、押し麦、いりごま【緑】からし菜、人参、ブルーベリー
21 28 土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 白菜と人参のペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】白菜、人参	おかゆ ささみと白菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】ささ身、沖縄豆腐【黄】米、片栗粉【緑】白菜、人参、たまねぎ	おかゆ 中華丼 豆腐のスープ 【赤】鶏も肉、沖縄豆腐【黄】米、片栗粉【緑】たまねぎ、人参、白菜、ピーマン、わかめ、長ねぎ	軟飯 中華丼 わかめと春雨のスープ 【赤】鶏も肉、絹ごし豆腐【黄】米、片栗粉、はるさめ【緑】たまねぎ、人参、白菜、ピーマン、わかめ、長ねぎ	ココアホットケーキ バナナ 【赤】牛乳、生クリーム、ゼラチン【黄】三温糖【緑】バナナ
25 水	つぶしがゆ 白身魚のペースト ブロッコリー入りマッシュポテト 【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】ブロッコリー	おかゆ 白身魚の煮物 ブロッコリー入りマッシュポテト 野菜スープ バナナ 【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】ブロッコリー、たまねぎ、人参、えのき、バナナ	おかゆ 鶏も肉の煮物 ブロッコリー入りマッシュポテト 野菜スープ バナナ 【赤】鶏も肉【黄】米、三温糖、じゃが芋、マカロニ【緑】ブロッコリー、たまねぎ、人参、えのき、バナナ	スパゲティミートソース 鶏も肉の煮物 ブロッコリー入りマッシュポテト 野菜スープ バナナ 【赤】牛、豚、ひき肉、鶏も肉【黄】スパゲティ、三温糖、じゃが芋、マカロニ【緑】玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、ブロッコリー、えのき、バナナ	ホットケーキ イチゴ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】いちご

