



# 令和7年度 12月離乳食献立予定表

山岸こども園



		昼 食		おやつ	
		9ヶ月頃～		10ヶ月頃～	
1	月	かゆ	鶏だんご野菜煮 キャベツ煮 大根汁	ツナ野菜がゆ	
2	火	かゆ	ホキ野菜煮 大根煮 さつまいも汁	おからマフィン	
3	水	かゆ	豆腐野菜煮 里芋煮 キャベツ汁	うどん煮	
4	木	パン	鶏肉野菜煮 キャベツ煮 じゃがいも汁	バナナソフトクッキー	
5	金	お楽しみ会			
6	土	かゆ	豆腐野菜煮 さつまいも煮 かぶ汁	シュガートースト	
8	月	かゆ	鶏だんご野菜煮 キャベツ煮 大根汁	じゃがいも餅	
9	火	かゆ	白身魚野菜煮 大根煮 里芋汁	バナナヨーグルト	
10	水	かゆ	豆腐野菜煮 ブロッコリー煮 じゃがいも汁	さつまいもミルク煮	
11	木	パン	鶏肉野菜煮 キャベツ煮 じゃがいも汁	和風マカロニ	
12	金	かゆ	鶏だんご野菜煮 さつまいも煮 かぶ汁	マカロニきなこ	
13	土	かゆ	豆腐野菜煮 かぼちゃ煮 白菜汁	パン	
15	月	かゆ	たら野菜煮 じゃがいも煮 ほうれんそう汁	かりんとうトースト	
16	火	かゆ	ホキ野菜煮 小松菜煮 白菜汁	味噌パン	
17	水	かゆ	鶏肉野菜煮 かぶ煮 じゃがいも汁	マカロニきなこ	
18	木	かゆ	鶏だんご野菜煮 小松菜煮 キャベツ汁	バナナヨーグルト	
19	金	かゆ	鶏肉野菜煮 かぼちゃ煮 大根汁	野菜マカロニ	
20	土	かゆ	豆腐野菜煮 小松菜煮 かぼちゃ汁	パン	
22	月	かゆ	豆腐野菜煮 かぼちゃ煮 キャベツ汁	きなこミルクサンド	
23	火	かゆ	鶏だんご野菜煮 大根煮 小松菜汁	しらすがゆ	
24	水	かゆ	鶏肉野菜煮 ブロッコリー煮 じゃがいも汁	マフィン	
25	木	かゆ	鯛野菜煮 ブロッコリー煮 かぶ汁	クリスマスサンド	
26	金	かゆ	ホキ野菜煮 さつまいも煮 ほうれんそう汁	シュガートースト	
27	土	かゆ	豆腐野菜煮 かぼちゃ煮 白菜汁	バナナトースト	

★月齢や喫食状況に応じて、食材や味付けを変更して提供します。

## 冬野菜をたくさん食べましょう♪

寒くなると、大根やかぶの甘みが増し、ほうれん草や小松菜、白菜などの葉物類も柔らかく味がよくなります。旬の野菜は栄養価も高くなるので、離乳食に最適です。

たら×白菜 → スープや煮物に！

鶏ひき肉×大根、かぶ → あんかけにどうぞ



## 8、9ヶ月頃

鶏のささみ肉や多くの野菜、海藻、果物なども徐々に食べられるようになってきます。繊維の多い食材は違和感なく飲み込めるよう、とろみをつけたり細かく刻みましょう。鶏のささみは、凍らせた身をすりおろしてから調理すると、なめらかになり食べやすくなります。