



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
1	月	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、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。