

令和4年 12月 予定献立表

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	木	強化あわごはん 鶏肉のチーズ焼き ホウレン草のみそ汁 果物	鶏もも肉 チーズ 豚肉 豆腐 豆乳 牛乳 きな粉	米 あわ 片栗粉 砂糖 パン	人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ ほうれん草 長 ねぎ かき	保育乳 シナモントースト	
2日	金	きのこカレー ダイコンサラダ チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 卵 牛乳	米 玄米 じゃが芋 油 小麦粉 ふ 砂糖	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー しめじ えのき 大根 胡瓜 わかめ チンゲン菜 りんご	保育乳 ココア蒸しパン	
3日	土	ひじきチャーハン ブロッコリーサラダ 白菜のみそ汁 果物	豚ひき肉 ベーコン 豆腐 牛乳	米 押麦 マ ヨネーズ さつま芋	ひじき 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー マッシュルーム缶 コーン缶 白菜 ねぎ バナナ	保育乳 菓子パン	
5日	月	黒米ごはん 鶏肉ごま風味焼き フーイリチー 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 ごま 車ふ 油	人参 もやし キャベツ ピーマン 冬 瓜 わかめ ねぎ かぼちゃ みかん	保育乳 大学かぼちゃ	
6日	火	強化あわごはん 魚天ぷら 筑前煮 な すのみそ汁 果物	キング 鶏肉 油 揚げ 卵 牛乳	米 あわ 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 バター	青のり 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ こんにゃく いんげん なす 長ねぎ なし	保育乳 パウンドケーキ	
7日	水	ミートスパゲティ チーズ 小 松菜じゃこ和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ しらす 豆腐 ツナ缶 豆乳	スパゲティ 小麦 粉 油 米 砂糖	セロリ 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 まつな もやし あおさ バナナ	豆乳 みそおにぎり	
8日	木	麦ごはん さばのカレー焼き ひ じきの煮物 豚汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 パン バ ター 黒糖	ひじき 人参 なら こんにゃく 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ りんご	保育乳 黒糖トースト	
9日	金	強化あわごはん パイナップルスベアリ ブ 中華風野菜炒め 豆 腐とワカメのみそ汁 果物	豚ソーキ 豆腐 豚ひき肉 卵 牛乳	米 あわ 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン わかめ ねぎ かき	保育乳 ポテトクロック	
10日	土	☺ 生活発表会 ☺					
12日	月	強化あわごはん マーボー豆腐 ブ ロッコリーのおかか和え コー ンスープ 果物	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 あわ 砂糖 油	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ なら もやし 胡瓜 キャベツ ブ ロッコリー みかん	保育乳 おにぎり	
13日	火	強化玄米ごはん 鮭オーロラソース パパイアイリチー 大根のみそ汁 果物	さけ 牛乳 ツナ缶 油揚げ 脱脂粉乳	米 玄米 バター マヨネーズ 油	パセリ ブロッコリー パパイア 人参 ひじき 大根 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 ちんすこう	
14日	水	麦ごはん 豚レバーと鶏肉の香味揚げ 白菜の炒め煮 そうめん汁 果物	豚レバー 鶏肉 ツナ缶 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 そうめん パン 砂糖 バター	しょうが にんにく ほうさい ブロッコリー しめじ ねぎ なし	保育乳 フレンチトースト	
15日	木	強化玄米ごはん 魚フライタルソー ス クープイリチー 冬瓜 のみそ汁 果物	キング 卵 牛乳 豚肉	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 焼きそば	胡瓜 ピーマン 昆布 乾しいたけ こんにゃく 人参 冬瓜 小松菜 ねぎ キャベツ ピーマン かき	保育乳 おやつ焼きそば	
16日	金	(お誕生会)ケチャップライス 鶏肉のさっぱり煮 ゴボウサラダ ほうれん草スープ ヨーグルト	鶏肉 ツナ缶 豆腐 牛乳 ヨーグルト	米 油 砂糖 マヨネーズ ホットケーキMix	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム缶 ごぼう 胡瓜 ほうれん草	保育乳 誕生ケーキ 	
17日	土	ハヤシライス 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	牛肉 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 ごま ふ	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 切干大根 胡瓜 わかめ バナナ	保育乳 菓子パン	
19日	月	お弁当会 (お弁当たのしみだね!) 					保育乳 ふのラスク カリカリ煮干し
20日	火	強化玄米ごはん さばの西京焼き キャ ベツのゆかり和え 人参シリシリ もずく スープ 果物	さば 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 玄米 砂糖 油 パン バター	キャベツ 人参 玉葱 なら もずく ねぎ なし	保育乳 きなこクリームサンド	
21日	水	強化あわごはん 酢豚 からしな和え 白菜のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ 生クリーム 牛乳	米 あわ じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 さつま芋 バター	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ からしな 白菜 えのき ねぎ りんご	保育乳 スイートポテト	
22日	木	(冬至)冬至ジュシー きびなごのカレー揚げ お浸し ゆし豆腐 果物	豚肉 きびなご ゆし豆腐 卵 牛乳	米 押麦 田芋 油 片栗粉 ホットケーキMix	乾しいたけ 人参 ねぎ ほうれん草 白菜 かぼちゃ かき	保育乳 かぼちゃホットケーキ	
23日	金	(クリスマスメニュー)ゆかりごはん 豆腐ハンバーグ ゆでブロッコリー ポテトサラダ 野菜スープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 あわパン粉 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ小麦粉	ひじき 玉葱 ブロッコリー 人参 胡瓜 セロリ キャベツ いちご	保育乳 チョコマフィン	
24日	土	ナポリタンスパゲティ チーズ スタック胡瓜 アーサ汁 果物	豚肉 チーズ 豆腐 牛乳	スパゲティ 油 米 ごま	人参 玉葱 キャベツ ピーマン マッシュルーム缶 胡瓜 あおさ わかめ バナナ	保育乳 菓子パン	
26日	月	麦ごはん クリームシチュー 厚揚げの 煮付け コールスローサラダ 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム 生揚げ	米 押麦 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 油	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ キャベツ 胡瓜 コーン缶 みかん	保育乳 チーズスコーン	
27日	火	強化玄米ごはん 鮭の香味焼き 大 根そぼろ煮 ほうれん草のみそ汁 果物	さけ 鶏ひき肉 油揚げ きな粉 牛乳	米 玄米 砂糖 油 片栗粉 パン	しょうが 大根 人参 なら ほうれん草 玉葱 りんご	保育乳 揚げパン	
28日	水	野菜肉そば 田芋とさつま芋の甘辛煮 果物	豚肉 牛乳	沖縄そば 油 田芋 さつま芋 砂糖 米	人参 キャベツ きくらげ バナナ	保育乳 せんべい	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

回食 月齢	1回食(午前)			軽食(午後)	
	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 ほうれん草スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 ほうれん草みそ汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 ほうれん草 りんご			(主な材料)うどん 人参 玉葱 ほうれん草	
2	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 大根つぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテ煮 大根煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 大根スープ	軟飯 ブロッコリー煮 大根スープ
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 大根 チンゲン菜 りんご			(主な材料)米 ブロッコリー 大根	
3	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや チキンつぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ 果物	人参おじや チキンさきみ煮 ブロッコリー煮 白菜みそ汁 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー バナナ			(主な材料)米 さつま芋	
5	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキンさきみ煮 人参キャベツ煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 かぼちゃ煮 キャベツスープ
月	(主な材料)米 鶏肉 人参 キャベツ 冬瓜 みかん			(主な材料)米 かぼちゃ キャベツ	
6	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテつぶし煮 なすスープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテ煮 なすみそ汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 人参スープ	軟飯 冬瓜煮 人参スープ
火	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 人参 なす なし			(主な材料)米 冬瓜 人参	
7	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティー 小松菜じゃこつぶし煮 豆腐スープ 果物	煮込みスパゲティー 小松菜じゃこ煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参大根煮 小松菜スープ
水	(主な材料)スパゲティー 鶏ひき肉 しらす 豆腐 人参 玉葱 小松菜 バナナ			(主な材料)米 人参 大根 小松菜	
8	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 ブロッコリーつぶし煮 根菜汁 果物	軟飯 白身魚煮 ブロッコリー煮 根菜みそ汁 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 白身魚 ブロッコリー 人参 玉葱 大根 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
9	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンさきみ煮 野菜煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ ポテつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 ポテ煮 キャベツスープ
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ りんご			(主な材料)米 じゃが芋 キャベツ	
10	10倍がゆ ポテペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテ煮 胡瓜さきみ煮 すまし汁 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 バナナ			(主な材料)米 人参	
12	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ マーボー豆腐つぶし煮 胡瓜おろし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 マーボー豆腐煮 胡瓜さきみ煮 キャベツスープ 果物	全がゆ キャベツさつま芋つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 キャベツさつま芋煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 キャベツ みかん			(主な材料)米 さつま芋 キャベツ 玉葱	
13	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ブロッコリーつぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 大根みそ汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 ブロッコリースープ	軟飯 大根煮 ブロッコリースープ
火	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー 大根 りんご			(主な材料)米 大根 ブロッコリー	
14	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 白菜ブロッコリーつぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 チキンさきみ煮 白菜ブロッコリー煮 そうめん汁 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 そうめん 鶏肉 白菜 ブロッコリー なし			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

回食 月齢	1回食(午前)			軽食(午後)	
	初期 (5・6ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
15	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参小松菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参小松菜煮 冬瓜みそ汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 人参 キャベツ 冬瓜 りんご			(主な材料)うどん 人参 キャベツ	
16	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや チキン胡瓜おろし煮 大根つぶし煮 ほうれん草スープ 果物	人参おじや チキン胡瓜きざみ煮 大根煮 ほうれん草スープ 果物	全がゆ 人参ほうれん草つぶし煮 大根スープ	軟飯 人参ほうれん草煮 大根スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 大根 ほうれん草 パナナ			(主な材料)米 人参 ほうれん草 大根	
17	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃ煮 すまし汁 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料)うどん 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ かぼちゃ パナナ			(主な材料)米 キャベツ	
19	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 小松菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテ煮 小松菜きざみ煮 大根みそ汁 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参大根煮 小松菜スープ
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 大根 みかん			(主な材料)米 人参 大根 小松菜	
20	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 豆腐スープ 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 キャベツ なし			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
21	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテ煮 豆腐ほうれん草煮 白菜みそ汁 果物	全がゆ 白菜さつま芋つぶし煮 人参スープ	軟飯 白菜さつま芋煮 人参スープ
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草 白菜 りんご			(主な材料)米 さつま芋 白菜 人参	
22	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 白菜ほうれん草つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 白菜ほうれん草きざみ煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 かぼちゃ煮 ほうれん草スープ
木	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 白菜 ほうれん草 りんご			(主な材料)米 かぼちゃ ほうれん草	
23	10倍がゆ ポテペースト すまし汁	全がゆ 煮込み豆腐ハンバーグ 野菜ポテつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ 野菜ポテ煮 キャベツスープ 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏ひき肉 豆腐 人参 ブロッコリー キャベツ いちご			(主な材料)うどん 人参 玉葱 キャベツ	
24	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティー チキン胡瓜おろし煮 豆腐スープ 果物	煮込みスパゲティー チキン胡瓜きざみ煮 豆腐スープ 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料)スパゲティー 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 パナナ			(主な材料)米 キャベツ	
26	10倍がゆ ポテペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテ煮 キャベツきざみ煮 すまし汁 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参大根煮 キャベツスープ
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ みかん			(主な材料)米 人参 大根 キャベツ	
27	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 大根そぼろつぶし煮 ほうれん草スープ 果物	軟飯 白身魚煮 大根そぼろ煮 ほうれん草みそ汁 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 白身魚 鶏ひき肉 大根 人参 ほうれん草 玉葱 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
28	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ チキンさつま芋つぶし煮 人参キャベツつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンさつま芋煮 人参キャベツ煮 豆腐スープ 果物	しらすおじや	しらすおじや
水	(主な材料)米 さつま芋 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ パナナ			(主な材料)米 しらす	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。