



令和7年12月 離乳食献立表（中期7～8か月頃から後期9～11か月頃まで）



日付	曜日	献立名	材 料	備考 保護者 ⇄ 保育園
1	月	お粥 マカロニとひき肉のスープ煮 みかん(生) 玉葱のポタージュ	全がゆ(精白米) マカロニ、鶏挽肉、人参、玉葱、スープ、醤油 みかん 玉葱、ミルク、スープ	
2	火	パン粥 ツナと野菜のミルク煮 人参のやわらか煮 キャベツスープ	食パン、水 ツナ缶、里芋、玉葱、スープ、ミルク 人参 キャベツ、スープ	
3	水	お粥 かぶのそぼろあんかけ きゅうりのやわらか煮 みそ汁(白菜)	全がゆ(精白米) かぶ、かぶの葉、人参、鶏挽肉、だし汁、醤油、片栗粉 胡瓜、だし汁 白菜、みそ、だし汁	
4	木	お粥 さつまいものケチャップ煮 人参のやわらか煮 玉葱のスープ	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、さつまいも、玉葱、人参、ケチャップ、スープ 人参 玉葱、スープ	
5	金	お粥 白身魚のほぐし煮 さつまいも(茹で) みそ汁(豆腐・大根・人参)	全がゆ(精白米) かれい、醤油、砂糖、水 さつまいも 豆腐、大根、人参、みそ、だし汁	
6	土	お粥 じゃが芋のミルク煮 人参のやわらか煮 玉葱のスープ	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、じゃが芋、玉葱、人参、ミルク、スープ 人参 玉葱、スープ	
8	月	お粥 じゃが芋のケチャップ煮 バナナ(生) ブロッコリーのポタージュ	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、じゃが芋、玉葱、人参、ケチャップ、スープ バナナ ブロッコリー、ミルク、スープ	
9	火	お粥 白身魚のあんかけ 人参のやわらか煮 白菜のスープ	全がゆ(精白米) かれい、人参、青菜、だし汁、醤油、片栗粉 人参 白菜、スープ	
10	水	パン粥 肉団子のスープ煮 じゃがいも(茹で) コーンポタージュ	食パン、水 鶏挽肉、キャベツ、人参、スープ じゃが芋 コーン、ミルク、スープ	
11	木	お粥 里芋のツナあんかけ 人参のやわらか煮 みそ汁(ほうれん草)	全がゆ(精白米) 里芋、人参、ツナ缶、だし汁、醤油、片栗粉 人参 ほうれん草、みそ、だし汁	
12	金	お粥 白身魚のミルク煮 かぼちゃ(茹で) 人参スープ	全がゆ(精白米) かれい、玉葱、キャベツ、スープ、ミルク、片栗粉 南瓜 人参、スープ	
13	土	お粥 そぼろ煮 きゅうりのやわらか煮 みそ汁(玉葱)	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、じゃが芋、玉葱、人参、だし汁、醤油、片栗粉 胡瓜、だし汁 玉葱、みそ、だし汁	
15	月	お粥 豆腐のあんかけ 人参のやわらか煮 卵スープ	全がゆ(精白米) 木綿豆腐、人参、玉葱、ピーマン、だし汁、醤油、片栗粉 人参 卵、キャベツ、スープ	
16	火	お粥 じゃが芋のミルク煮 きゅうりのやわらか煮 みそ汁(人参)	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、じゃが芋、玉葱、人参、ミルク、スープ 胡瓜、だし汁 人参、だし汁、みそ	



令和7年12月

離乳食献立表（中期7～8か月頃から後期9～11か月頃まで）



日付	曜日	献立名	材 料	備考 保護者 ⇄ 保育園
17	水	お粥 肉団子の野菜あんかけ 人参のやわらか煮 玉葱のポタージュ	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、人参、玉葱、だし汁、醤油、片栗粉 人参 玉葱、ミルク、スープ	
18	木	うどんのくたくた煮 バナナ(生)	乾めん、鶏挽肉、白菜、人参、大根、だし汁、みそ バナナ	
19	金	お粥 白身魚のあんかけ 大根のやわらか煮 南瓜のポタージュ	全がゆ(精白米) かれい、人参、だし汁、醤油、片栗粉 大根、だし汁 南瓜、ミルク、スープ	
20	土	お粥 そぼろ煮 きゅうりのやわらか煮 かぶのスープ	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、じゃが芋、玉葱、人参、だし汁、醤油、片栗粉 胡瓜、だし汁 かぶ、スープ	
22	月	お粥 ツナと野菜のスープ煮 いちご(生) みそ汁(キャベツ)	全がゆ(精白米) ツナ缶、玉葱、人参、スープ いちご キャベツ、だし汁、みそ	
23	火	パン粥 さつまいものミルク煮 ブロッコリーのやわらか煮 トマトスープ	食パン、水 鶏挽肉、さつまいも、玉葱、人参、ミルク、スープ ブロッコリー、だし汁、醤油 トマト、玉葱、スープ	
24	水	お粥 ツナと野菜のケチャップ煮 じゃがいも(茹で) コーンポタージュ	全がゆ(精白米) ツナ缶、キャベツ、人参、スープ、ケチャップ じゃが芋 コーン、ミルク、スープ	
25	木	お粥 肉団子の野菜あんかけ きゅうりのやわらか煮 人参スープ	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、人参、チンゲン菜、だし汁、醤油、片栗粉 胡瓜、だし汁 人参、スープ	
26	金	お粥 白身魚のあんかけ 人参のやわらか煮 みそ汁(小松菜)	全がゆ(精白米) かれい、キャベツ、だし汁、醤油、片栗粉 人参 小松菜、みそ、だし汁	
27	土	お粥 肉団子の野菜あんかけ みかん(生) キャベツスープ	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、玉葱、人参、ピーマン、だし汁、醤油、片栗粉 みかん キャベツ、スープ	

【留意事項】

安全な離乳食の提供のため、以下事項について、必ず事前に担任保育士へお知らせください。

① お子さんの離乳食の「固さの目安」「形状の目安」(※以下表に赤字で○印をつけてください。)

	離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
固さの目安	なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルト状)	舌でつぶせる固さ (豆腐くらい)	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらい)	歯ぐきで噛める固さ (肉団子くらい)
形状の目安	ペースト状	つぶし、きざみ	つぶし、きざみ、スティック状	スティック状等

※お子さんの離乳食の固さや形状の目安のほか、お子さんの実際の食べ具合を踏まえ、

担任保育士がすり鉢や調理用ハサミで食材の大きさや固さ、形状を最終調整し、提供いたします。

② お子さんが食べたことのない食材 (※上記献立一覧表の該当食材に赤字で○印をつけてください。)

(国ガイドラインに基づき、保育所では安全管理の観点から、家庭で食べたことのない食材を提供することはできません。)

【その他】

・担任保育士に知らせたいこと等がある場合は、上記献立一覧表の「備考欄」に記載してください。

・食物アレルギーを有するお子さんは、医師による「生活管理指導表」の提出が必要になりますので、必ず事前に担任保育士へお知らせください。

・食材の調達等の状況により、献立及び食材が一部変更となる場合があります。

・青菜は、ほうれん草または小松菜を使用します。

・上記献立一覧表に「片栗粉」の記載がない場合でも、片栗粉でとろみをつける場合があります。

・上記献立のほか、麦茶を提供します。

・食育推進の観点から、お米は「宇都宮市産コシヒカリ(みやおとめ米)」を使用しています。