

12月献立表



2025年度

曜日	日付	朝食	昼食	主な材料			夕食	おやつ（午前）	おやつ（午後）
				血や肉になる	熱や力になる	調子を整える			
月	1・15	朝食を希望する場合は、お問い合わせください。	御飯 麻婆春雨 中華サラダ 中華スープ	豚ひき肉 ハム	七分搗米	春雨 長ネギ 白菜 パプリカ エリンギ グリーンピース コーン もやし きゅうり 人参 わかめ チンゲン菜 長ネギ	チキンライス バナナ 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 ピザトースト こぶ
火	2・16		御飯 鯖の塩焼 五目豆煮 味噌汁	鯖 昆布 大豆	七分搗米	人参 大根 ごぼう こんにゃく じゃがいも 長ネギ 油揚げ	御飯 オイスターソース炒め 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	豆乳 フルーツヨーグルト ミニパン
水	3・17		御飯 トマト豆乳シチュー れんこんサラダ コンソメスープ 果物	鶏肉 ツナ	七分搗米	トマト じゃがいも 人参 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり ごぼう れんこん コーン かぶ ほうれん草 みかん	御飯 豚肉中華炒め 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 焼きそば するめ
木	4・18		御飯 鯖のゆず味噌焼 豚大根 清汁	鯖 豚肉 豆腐	七分搗米	ゆず かぶ 人参 きゅうり 大根 いんげん みつば 長ネギ	御飯 鶏の旨煮 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	ほうじ茶 わんぱく焼き チーズ
金	5・19		御飯 回鍋肉 白菜サラダ 味噌汁	豚肉 ハム	七分搗米	キャベツ ピーマン パプリカ 長ネギ 白菜 きゅうり 人参 かぼちゃ たまねぎ わかめ	マカロニボリタン スティック野菜 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 バナナマフィン 小魚せんべい (19日 お誕生日ケーキ)
土	6・20		御飯 鶏のケチャップ煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁	鶏肉 ハム	白米	ピーマン 玉ねぎ キャベツ じゃがいも 人参 ブロッコリー コーン なす 白菜		ほうじ茶 クラッカー	ほうじ茶 マカロニきなこ するめ
月	8・22		御飯 鶏のチーズ焼き カリフラワーサラダ 味噌汁	鶏肉 ハム チーズ	七分搗米	玉ねぎ パプリカ ピーマン 人参 カリフラワー コーン ほうれん草 えのき 玉ねぎ	御飯 そばあんかけ 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 オニオンブレッド するめ
火	9・23		御飯 鰯の照り焼き ささみの和え物 味噌汁	鰯 鶏ささみ	七分搗米	かぼちゃ 人参 きゅうり キャベツ わかめ 水菜 なす もやし	御飯 ポークソテー 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 スイートポテト チーズ (23日 お餅つき)
水	10・24		御飯 鮭クリームソースかけ フレンチサラダ 味噌汁	鮭 ハム	七分搗米	玉ねぎ しめじ ほうれん草 コーン キャベツ 人参 きゅうり 里芋 はねぎ	御飯 麻婆茄子 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 おやつパン 干し芋
木	11・25		(25日 クリスマスバイキング) 豚汁うどん ちくわの磯部揚げ 果物	豚肉 ちくわ 青のり	うどん	白菜 ごぼう 里芋 えのき 大根 人参 長ネギ みかん	御飯 野菜炒め 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	ほうじ茶 おかちチーズ御飯 小魚
金	12・26		ビビンバ丼 切干大根サラダ 味噌汁 果物	豚肉 ハム	七分搗米	小松菜 もやし 人参 切干大根 きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ 大根 りんご	ハヤシライス りんご 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 マーマレードクッキー こぶ
土	13・27		豚丼 酢の物 味噌汁 果物	豚肉 ハム	白米	玉ねぎ いんげん パプリカ 人参 春雨 きゅうり わかめ 大根 長ネギ バナナ		ほうじ茶 クッキー	ほうじ茶 鮭ごはん するめ

*仕入れの都合による献立変更の際は、ご了承ください。

*乳児は食べやすい大きさに刻んで提供しています。

*献立表の中で初めて食べる食材がある場合、ご家庭で一度お試しください。

*体調の変化などありましたらお申し出ください。

*0・1歳には桜えびではなく、しらすを提供します。

《 午前おやつ・昼食・午後おやつあたりの平均栄養量 》

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
3歳以上児	526	26.5	14.0	78.9	233	2.8	293	0.56	0.41	56
3歳未満児	449	21.8	11.8	68.2	190	2.2	239	0.44	0.33	45



12月 離乳食予定献立表



2025年度

曜日	日付	5～6ヶ月離乳食	7～8ヶ月離乳食	9～11ヶ月離乳食		12ヶ月～完了	
				午後おやつ			午後おやつ
月	1・15	おもゆ～つぶし粥	3分～7分粥 ささみひき肉と白菜煮 チンゲン菜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と白菜煮 春雨の酢の物 味噌汁 おじゃ		軟飯～御飯 麻婆春雨刻み 中華サラダ刻み 中華スープ	
火	2・16	野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ	3分～7分粥 白身魚と大根煮 じゃがいも煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と大根煮 じゃがいも煮 味噌汁 煮込みうどん		軟飯～御飯 鯖の塩麹焼き刻み 五目豆煮刻み 味噌汁	ビスケット ビザトースト するめ
水	3・17	豆腐 成長に応じて提供	3分～7分粥 ささみひき肉とトマト煮 ブロッコリー煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とトマト煮 ブロッコリー煮 味噌汁 みかん		軟飯～御飯 トマト豆乳シチュー刻み れんこんサラダ刻み 味噌汁 果物	クラッカー 焼きそば するめ
木	4・18	させていただきます。	3分～7分粥 白身魚と小松菜煮 かぶ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と小松菜煮 かぶ煮 味噌汁 おじゃ		軟飯～御飯 鯖のゆず味噌焼き刻み 豚大根刻み 清汁	クッキー わんぱく焼き するめ
金	5・19		3分～7分粥 ささみひき肉とパプリカ煮 かぼちゃ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とパプリカ煮 白菜煮 味噌汁 かぼちゃ煮		軟飯～御飯 回鍋肉刻み 白菜サラダ刻み 味噌汁	ビスケット パナマフィン するめ(19日お誕生日ケーキ)
土	6・20			全粥 肉団子とキャベツ煮 じゃがいも煮 味噌汁 おじゃ		軟飯～御飯 鶏のケチャップ煮刻み ブロッコリーサラダ刻み 味噌汁	クラッカー マカロニきなこと するめ
月	8・22	おもゆ～つぶし粥	3分～7分粥 ささみひき肉とカリフラワー煮 ほうれん草煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とカリフラワー煮 ピーマンのケチャップ煮 味噌汁 煮込みうどん		軟飯～御飯 鶏のチーズ焼き刻み カリフラワーサラダ刻み 味噌汁	ウエハース オニオンブレッド するめ
火	9・23	野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ	3分～7分粥 白身魚とかぼちゃ煮 キャベツ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とかぼちゃ煮 キャベツ煮 味噌汁 さつま芋煮		軟飯～御飯 鯿の照り焼き刻み ささみの和え物刻み 味噌汁	クラッカー スイートポテト するめ
水	10・24	白身魚マッシュ 豆腐	3分～7分粥 白身魚とほうれん草煮 玉ねぎ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とほうれん草煮 玉ねぎ煮 味噌汁 おじゃ		軟飯～御飯 鮭クリームソースがけ刻み フレンチサラダ刻み 味噌汁	クッキー おやつパン するめ
木	11・25	成長に応じて提供 させていただきます。	3分～7分粥 ささみひき肉と茄子煮 白菜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と茄子煮 白菜煮 味噌汁 みかん		(25日 クリスマスメニュー) 豚汁うどん刻み ちくわの磯部揚げ刻み 果物	クラッカー おかかチーズ御飯 するめ
金	12・26		3分～7分粥 ささみひき肉と小松菜煮 大根煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と小松菜煮 切干大根煮 味噌汁 りんご煮		ビビンバ丼刻み(軟飯～御飯) 切干大根サラダ刻み 味噌汁 果物	ウエハース マーメイドクッキー するめ
土	13・27			全粥 肉団子とパプリカ煮 いんげん煮 味噌汁 バナナ		豚丼刻み(軟飯～御飯) 酢の物刻み 味噌汁 果物	クッキー 鮭ごはん するめ