

# 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 ささみひき肉となす煮 南瓜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子となす煮 ひじき煮 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 タンドリーチキン刻み きやべつとひじきのサラダ刻み 味噌汁 クッキー スイートポテト するめ
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 白身魚とかぶ煮 さつまいも煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とかぶ煮 さつまいも煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯~御飯 鰯のみ~あんかけ刻み ポン酢和え刻み 味噌汁 ウエハース かんぴょう御飯 チーズ
水	3 ・ 17	豆腐 成長に応じて提供	3分~7分粥 豆腐と白菜煮 パプリカ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 豆腐と白菜煮 パプリカ煮 味噌汁 みかん	中華丼(軟飯~御飯) ラーメンサラダ刻み 中華スープ 果物 クラッカー ココアトースト するめ
木	4 ・ 18	させていただきます。	3分~7分粥 ささみひき肉と人参煮 カリフラワーくず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と人参煮 カリフラワー酢物 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 ハンバーグ刻み カリフラワーサラダ刻み 味噌汁 18日 おもちつき ビスケット バナナレーズンヨーグルト するめ
金	5 ・ 19		3分~7分粥 白身魚と大根煮 ほうれん草煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と大根煮 ほうれん草煮 味噌汁 りんご煮	軟飯~御飯 鰯大根刻み ごま酢和え刻み 味噌汁 果物 ウエハース ほうれん草とベーコンのスコーン するめ
土	6 ・ 20			全粥 肉団子ときやべつ煮 じゃがいも煮 味噌汁 バナナ	マカロニナポリタン刻み フレンチサラダ刻み コンソメスープ 果物 クッキー ツナコーン御飯 するめ
月	8 ・ 22	おもゆ~つぶし粥	3分~7分粥 ささみひき肉と小松菜煮 きやべつ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と小松菜煮 きやべつ酢物 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 すきやき風煮刻み 小松菜サラダ刻み 味噌汁 クラッカー パンブキンパイ 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 ささみひき肉と南瓜煮 プロッコリー煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子と南瓜煮 プロッコリー煮 味噌汁 みかん	軟飯~御飯 からあげ刻み フレンチマカロニサラダ刻み 南瓜スープ 果物 23日クリスマスパイキング ウエハース おやつパン するめ
水	10 ・ 24	白身魚マッシュ 豆腐 成長に応じて提供	3分~7分粥 白身魚と白菜煮 人参やわらか煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と白菜煮 人参煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯~御飯 鮭照り焼き刻み 肉じゃが刻み 味噌汁 ビスケット スノーボールクッキー するめ
木	11 ・ 25	させていただきます。	3分~7分粥 ささみひき肉とじゃがいも煮 かぶやわらか煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 ささみひき肉とじゃがいもケチャップ煮 かぶ煮 味噌汁 りんご煮	ハヤシライス(軟飯~御飯) 豆サラダ刻み コンソメスープ 果物 ウエハース 豆乳きな粉寒天 ミニパン
金	12 ・ 26		3分~7分粥 白身魚とさつまいも煮 小松菜煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とさつまいも煮 小松菜煮浸し 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 かじきヨネーズ 焼き刻み 切り昆布煮刻み 味噌汁 クッキー 納豆炒飯 チーズ
土	13 ・ 27			全粥 肉団子と白菜煮 春雨煮 味噌汁 蒸し南瓜	軟飯~御飯 肉豆腐刻み 春雨酢物刻み 味噌汁 ビスケット チヂミ するめ



# 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			
朝食を希望する場合は、お問い合わせください。	月 1・15	御飯 タンドリーチキン きゅべつとひじきのサラダ 味噌汁	鶏肉 ヨーグルト	七分搗米	南瓜・人参・コーン きゅべつ・ひじき なす・玉ねぎ 葉ねぎ	御飯 野菜炒め 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 スイートポテト 小魚せんべい	
	火 2・16	御飯 鰯のみぞれあんかけ ポン酢和え 味噌汁	鰯 ツナ	七分搗米	大根・いんげん・人参 かぶの葉・かぶ わかめ・きゅうり さつまいも・しめじ	麻婆丼 野菜スティック 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	ほうじ茶 かんぴょう巻き チーズ	
	水 3・17	中華丼 ラーメンサラダ 中華スープ 果物	豚肉 なると ハム 豆腐	七分搗米 ゴマ 中華麺	白菜・赤パプリカ 玉ねぎ・きくらげ コーン・たけのこ もやし・きゅうり・人参 長ネギ・みかん	御飯 鶏旨煮 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 ココアトースト 干し芋	
	木 4・18	御飯 ハンバーグ カリフラワーサラダ 味噌汁	豚ひき肉 鶏卵 ハム	七分搗米	玉ねぎ・人参 グリンピース・コーン カリフラワー・きゅうり もやし・きゅべつ	御飯 鶏の豆乳クリーム煮 みかん	ほうじ茶 ピスケット	豆乳 バナナレーズンヨーグルト こんぶ	18日 おもちつき
	金 5・19	御飯 鰯大根 ごま酢和え 味噌汁 果物	鰯 ちくわ じゃこ 油揚げ	七分搗米 ゴマ	大根・ほうれん草 もやし・人参・きゅうり かぶ・かぶの葉 りんご	御飯 チンジャオロース 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 ほうれん草とベーコンのスコーン 小魚	19日 誕生日会
	土 6・20	マカロニナポリタン フレンチサラダ コンソメスープ 果物	ワインナー	マカロニ	玉ねぎ・しめじ ピーマン・コーン きゅべつ・きゅうり・人参 じゃがいも・わかめ バナナ		ほうじ茶 クッキー	ほうじ茶 ツナコーン御飯 するめ	
	月 8・22	御飯 すき焼き風煮 小松菜サラダ 味噌汁	豚肉 豆腐 ツナ	七分搗米	白菜・しらたき・水菜 人参・長ねぎ・きゅべつ 小松菜・コーン 大根・えのき	御飯 鶏ケチャップ煮 味噌汁	ほうじ茶 クラッcker	牛乳 パンプキンパイ こんぶ	
	火 9・23	御飯 からあげ フレンチマカロニサラダ 南瓜スープ・果物 23日 クリスマスバイキング	鶏肉 ハム 豆乳	七分搗米 マカロニ	赤パプリカ・黄パプリカ ブロッコリー・人参 南瓜・玉ねぎ みかん	御飯 回鍋肉 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 おやつパン 小魚	
	水 10・24	御飯 鮭照り焼き 肉じゃが 味噌汁	鮭 豚肉	七分搗米	きゅべつ・塩昆布 人参・玉ねぎ じゃがいも・グリンピース 白菜・まいだけ	ドライカレー スティック野菜 味噌汁	ほうじ茶 ピスケット	牛乳 スノーボールクッキー するめ	
	木 11・25	ハヤシライス 豆サラダ コンソメスープ 果物	豚肉 ハム 大豆 ひよこ豆 赤いんげん豆	七分搗米	玉ねぎ・人参・しめじ じゃがいも・きゅうり レタス・えりんご コーン・りんご	御飯 そぼろ煮 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	チーズ牛乳 豆乳きなこ寒天 ミニパン	
	金 12・26	御飯 かじきマヨネーズ焼き 切り昆布煮 味噌汁	かじき さつまあげ	七分搗米	ブロッコリー・人参 刻み昆布・れんこん さつまいも・小松菜 なめこ	ピーフンソテー バナナ 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	ほうじ茶 納豆炒飯 チーズ	
	土 13・27	御飯 肉豆腐 春雨酢物 味噌汁	豚肉 豆腐 ハム	七分搗米	白菜・玉ねぎ・人参 春雨・わかめ きゅべつ・南瓜		ほうじ茶 ピスケット	ほうじ茶 チヂミ 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1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	539	26.4	16.5	77.4	231	3.0	281	0.57	0.41	56
3歳未満児	444	21.2	13.7	63.9	187	2.2	225	0.45	0.32	44