



# 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  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 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 きゃ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				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 鱈のみぞれあんかけ刻み ポン酢和え刻み 味噌汁 ウエハース   かんびょう御飯 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				3分~7分粥 ささみひき肉と人参煮 カリフラワー<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   ハナナレスンヨーグルト するめ
金	5 ・ 19	成長に応じて提供	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 鱈大根刻み 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				3分~7分粥 肉団子ときゃべつ煮 じゃがいも煮 味噌汁 バナナ	マカロニチポリタン刻み 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  野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ 豆腐	3分~7分粥 ささみひき肉と小松菜煮 きゃべつ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と小松菜煮 きゃべつ酢物 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   パンプキンパイ するめ		
火	9 ・ 23				3分~7分粥 ささみひき肉と南瓜煮 ブロッコリー煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子と南瓜煮 ブロッコリー煮 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日クリスマスバイキング ウエハース   おやつパン するめ
水	10 ・ 24	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				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クチャップ煮 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	成長に応じて提供	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 かじきマネーフ 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				3分~7分粥 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   ちぢみ 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			
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 タンドリーチキン きゃ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 きゃべつ・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 鱈のみぞれあんかけ ボン酢和え 味噌汁	鱈 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 グリーンピース・コーン カリフラワー・きゅうり もやし・きゃべつ	御飯 鶏の豆乳クリーム煮 みかん	ほうじ茶 ビスケット	豆乳 バナナレーズンヨーグルト こんぶ
金	5・19		御飯 鱈大根 ごま酢和え 味噌汁 果物	鱈 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
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	ウインナー	マカロニ	玉ねぎ・しめじ ピーマン・コーン きゃべつ・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・きゃべつ 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 クラッカー	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 クリスマスハイキング	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	きゃべつ・塩昆布 人参・玉ねぎ じゃがいも・グリーンピース・ 白菜・まいたけ	ドライカレー スティック野菜 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	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・えりんぎ 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 豆乳きなご寒天 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	かじぎ 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	ビーフソテー 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 きゃべつ・南瓜	/	ほうじ茶 ビスケット	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