

# 2025年度 12月離乳食献立表

芦花の丘かたるば保育園

	中期	後期	完了期	主な材料			中期	後期	完了期	主な材料			
				エネルギー	パワー	ヘルシー				エネルギー	パワー	ヘルシー	
1 15 (月)	ごはん 蒸しかれい 根菜煮 野菜スープ(汁のみ) 果物	ごはん 蒸しかれい 根菜煮 玉ねぎの味噌汁 果物	ごはん 蒸しかれい 根菜煮 玉ねぎの味噌汁 果物	米 里芋 小麦粉 油	かれい 豆腐 味噌 豆乳 牛乳	長ねぎ 大根 人参 玉ねぎ	8 22 (月)	納豆ごはん 肉じゃが 紅白煮 野菜スープ(汁のみ)	納豆ごはん 肉じゃが 紅白煮 キャベツの味噌汁 果物	納豆ごはん 肉じゃが 紅白煮 キャベツの味噌汁 果物	米 じゃがいも 小麦粉 油	納豆 豚肉 高野豆腐 味噌 牛乳	青のり 玉ねぎ 大根 人参 長ねぎ かぼちゃ
			ミルクパンケーキ 牛乳						かぼちゃのソフトクッキー 牛乳				
2 16 (火)	ごはん 豆腐のささみそぼろ煮 白菜ツナ和え 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 豆腐のささみそぼろ煮 白菜ツナ和え 納豆汁 果物	ごはん 豆腐のささみそぼろ煮 白菜ツナ和え 納豆汁 果物	米 片栗粉 さつまいも	豆腐 鶏肉 ツナ 納豆 味噌 牛乳	白菜 人参 青のり 大根 長ねぎ りんご	9 23 (火)	パン チキンクリーム煮 蒸しかぼちゃ 野菜スープ(汁のみ)	パン チキンクリーム煮 蒸しかぼちゃ 野菜スープ(汁のみ) 果物	パン チキンクリーム煮 蒸しかぼちゃ 野菜スープ(汁のみ) 果物	パン 片栗粉 米	鶏肉 しらす 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 プロッコリー かぼちゃ 長ねぎ 青のり
			さつまいもとりんごのマッシュ 牛乳						しらす雑炊 牛乳				
3 17 (水)	ごはん 豚肉のふわふわ煮 ほうれん草のしらす和え 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 肉団子	ごはん 肉団子	米 片栗粉 パン 砂糖	豚肉 おから しらす かつお節 牛乳	玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 キャベツ 長ねぎ かぼちゃ	10 24 (水)	ごはん 豆腐のやわらかつみれ カリフラワーのおかか和え 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 豆腐のやわらかつみれ カリフラワーのおかか和え 大根の味噌汁 果物	ごはん 豆腐のやわらかつみれ カリフラワーのおかか和え 大根の味噌汁 果物	米 パン	豆腐 鶏肉 かつお節 味噌 チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ カリフラワー 大根 長ねぎ コーン
		ほうれん草のしらす和え キャベツのすまし汁 果物	かぼちゃクリームサンド 牛乳						コーンチーズトースト 牛乳				
4 18 (木)	鶏だし煮込みうどん 蒸し野菜 野菜スープ(汁のみ)	鶏だし煮込みうどん 蒸し野菜 野菜スープ(汁のみ) 果物	鶏だし煮込みうどん 蒸し野菜 野菜スープ(汁のみ) 果物	うどん さつまいも 米	鶏肉 チーズ かつお節 牛乳	人参 キャベツ 玉ねぎ プロッコリー <sup>長ねぎ</sup>	11 25 (木)	さつまいもカレー風 キャベツと人参のだし煮 野菜スープ(汁のみ)	さつまいもカレー風 キャベツと人参のだし煮 野菜スープ(汁のみ) 果物	さつまいもカレー風 キャベツと人参のだし煮 野菜スープ(汁のみ) 果物	米 さつまいも 小麦粉	豚肉 おから 牛乳	玉ねぎ 人参 大根 トマト キャベツ 長ねぎ ハナナ
			チーズおかかおにぎり 牛乳						バナナパンケーキ 牛乳				
5 19 (金)	ごはん 麻婆大根風 ツナじやが 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 麻婆大根風 ツナじやが にんじんスープ 果物	ごはん 麻婆大根風 ツナじやが にんじんスープ 果物	米 じゃがいも マカロニ 砂糖	豚肉 豆腐 ツナ きな粉 牛乳	大根 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ	12 26 (金)	ごはん 蒸し鮭 三色和え 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 蒸し鮭 三色和え 里芋の味噌汁 果物	ごはん 蒸し鮭 三色和え 里芋の味噌汁 果物	米 里芋 さつまいも	鮭 味噌 牛乳	ほうれん草 人参 大根 玉ねぎ 長ねぎ
			マカロニきな粉 牛乳						焼きいも 牛乳				
20 (土)	豚肉と玉ねぎのトマト煮込みうどん 茹でプロッコリー 野菜スープ(汁のみ)	豚肉と玉ねぎのトマト煮込みうどん 茹でプロッコリー 野菜スープ(汁のみ) 果物	豚肉と玉ねぎのトマト煮込みうどん 茹でプロッコリー 野菜スープ(汁のみ) 果物	うどん さつまいも 小麦粉	豚肉 おから 牛乳	トマト 玉ねぎ キャベツ 人参 プロッコリー <sup>長ねぎ</sup>	13 27 (土)	冬瓜のあんかけにゅう麵 のりじやが 野菜スープ(汁のみ)	冬瓜のあんかけにゅう麵 のりじやが 野菜スープ(汁のみ) 果物	冬瓜のあんかけにゅう麵 のりじやが 野菜スープ(汁のみ) 果物	素麺 じゃがいも 米粉 油	豚肉 牛乳 チーズ	冬瓜 人参 白菜 青のり 長ねぎ パブリカ
			さつまいも蒸しパン 牛乳						パブリカ蒸しパン 牛乳				

\* 主食は離乳食の進み具合に応じ、つぶし粥、10倍粥、7倍粥、5倍粥、軟飯、ごはんを提供します。

\* 上段が午前食、下段が午後補食です。完了期は午前補食を食べます。

\* 離乳期は「主な材料」に記載されている食材から、離乳の段階や発達に合わせて提供します。

\* 今月の魚は かれい 鮭 しらす です。段階に応じて使用していきます。

\* 今月の果物はバナナ・りんご・柑橘類等を予定しています。

\* ご不明な点などありましたらお気軽にお尋ねください。

\* 行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

