

2025年

## 12月 予定献立表

ひかりのご保育園

管理栄養士 上原 育代

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1	月	強化あわごはん 豚肉洋風照焼 フーイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚肉 ツナ缶 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 あわ 砂糖 油 草ふ さつま芋	にんにく にんじん もやし キャベツ ビーマン こまつな 長ねぎ みかん	牛乳 さつまきなこ	
2	火	玄米ごはん さばのみそ煮 ひじきの煮物 けんちん汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 玄米 砂糖 油 強力粉	ひじき にんじん なら こんにやく たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ なし	牛乳 ヨーグルトパン	
3	水	きのこカレー 切干大根サラダ チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま ふ パン マヨネーズ	たまねぎ にんじん ブロccoli しめじ マッシュルーム缶 切干大根 きゅうり チンゲンサイ りんご	牛乳 ツナコントースト	
4	木	強化玄米ごはん 魚天ぶら 筑前煮 キャベツみそ汁 果物	白身魚 鶏肉 卵 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 バター	青のり にんじん れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ キャベツ えのき ねぎ パナナ	牛乳 人参クッキー	
5	金	レバー入りミートソース チーズ うまっコリー もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ 豚レバー 豆腐 ツナ缶 豆乳	スパゲッティ 油 マヨネーズ ごま 米 砂糖	たまねぎ にんじん トマト缶 ビーマン マッシュルーム缶コーン缶 ブロッコリー もずく ねぎ かき	豆乳 みそおにぎり	
6	土	沖縄ジュシー みそ汁 果物	ツナ缶 油揚げ 卵 牛乳	米 押麦 黒砂糖 油 ホットケーキMix	ひじき にんじん たまねぎ ねぎ わかめ パナナ	牛乳 おにぎり	
8	月	雑穀ごはん 肉じゃが 納豆和え かき玉汁 果物	豚肉 納豆 卵 牛乳	米 雑穀 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉 パター いりごま コーンフレーク	にんじん たまねぎ 乾しいたけ いんげん こまつな えのき ねぎ みかん	牛乳 コーンフレークおこし	
9	火	強化玄米ごはん 鮭のタンドリー焼き 白菜うま煮 大根ときのこのみそ汁 果物	さけ ヨーグルト 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 さつま芋 芋くず 白玉粉 砂糖 油	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ だいこん えのき ねぎ りんご	牛乳 芋くず天ぶら	
10	水	マーボー豆腐丼 パンサンスー コーンスープ 果物	豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	米 油 砂糖 春雨 片栗粉 ごま パン バター 黒糖	たまねぎ にんじん なら にんにく しょうが もやし きゅうり コーン缶 キャベツ かき	牛乳 黒糖トースト	
11	木	強化玄米ごはん きびなごのマリネ きんぴらごぼう ゆし豆腐 果物	きびなご ゆし豆腐 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ごま 焼きそば	きゅうり たまねぎ トマト ごぼう にんじん ねぎ パナナ キャベツ ビーマン	牛乳 おやつ焼きそば	
12	金	強化あわごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ 強力粉 黒糖	しょうが ねぎ だいこん にんじん チンゲンサイ きゅうり わかめ なし	牛乳 黒糖アガラサー	
13	土	<b>厨房消毒のためお弁当持参</b>					職員研修会 12時降園
15	月	ハヤシライス 白菜ツナサラダ チンゲン菜スープ 果物	牛肉 ツナ缶 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 ごま ふ マヨネーズ 砂糖	にんじん たまねぎ セロリ いんげん マッシュルーム缶 はくさい チンゲンサイ みかん	牛乳 ミルクサブレ	
16	火	強化玄米ごはん 鮭のキャロット焼き 千切りイリチー じゃが芋みそ汁 果物	さけ 豚肉 牛乳	米 玄米 油 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 パター じゃようごの皮	にんじん 切干大根 こんにやく こんぶ たまねぎ ねぎ わかめ かぼちゃ なし	牛乳 フライドパンブキン	
17	水	(お誕生会) 菜飯 厚揚げの煮付け ブロッコリーじゃこ和え 果物	鶏ささ身 卵 生揚げ しらす ツナ缶 牛乳	米 油 ごま 砂糖 小麦粉	からしな にんじん 乾しいたけ しょうが ブロッコリー もずく パナナ	牛乳 誕生ケーキ	
18	木	ロールパン クリームシチュー チーズ入り卵焼き キャベツの中華サラダ 果物	鶏肉 生クリーム 脱脂粉乳 牛乳 卵 ハム	パン じゃが芋 油 マカロニ 砂糖 米 ごま	セロリ にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ ひじき キャベツ きゅうり りんご	牛乳 おかかおにぎり	
19	金	ふりかけごはん 魚フライデミグラス 風ソース マカロニサラダ 野菜スー プ ヨーグルト	白身魚 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ ホットケーキMix	ブロッコリー にんじん きゅうり コーン缶 キャベツ たまねぎ パナナ みかん缶	牛乳 ホットケーキ	
20	土	沖縄ジュシー みそ汁 果物	ツナ缶 油揚げ 卵 牛乳	米 押麦 黒砂糖 油 ホットケーキMix	ひじき にんじん たまねぎ ねぎ わかめ パナナ	牛乳 おにぎり	
22	月	冬至ジュシー 鶏肉ごま風味焼き 小松菜お浸し 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 鶏肉 豆腐 生クリーム 牛乳	米 押麦 田芋 油 砂糖 ごま さつま芋 パター	乾しいたけ にんじん ねぎ こまつな はくさい わかめ みかん	牛乳 スイートポテト	
23	火	黒米ごはん きびなごから揚げ 人参シリシリ カリカリ胡瓜 イナムドウチ 果物	きびなご 卵 豚肉 かまぼこ きな粉 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 パン パター 砂糖	にんじん たまねぎ なら きゅうり 乾しいたけ こんにやく ねぎ パナナ	牛乳 きなこクリームサンド	
24	水	 <b>お弁当会 (お弁当のしみだね!)</b>					牛乳 お楽しみおやつ会
25	木	(クリスマス) ケチャップライス チキン から揚げ ブロッコリーおかか和え ほうれん草スープ 果物	鶏肉 豆腐 牛乳	米 油 片栗粉 小麦粉 パター 砂糖 ジャム	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム缶 ブロッコリー ほうれん草 りんご	牛乳 ロシアンクッキー	
26	金	沖縄そば 田芋とさつま芋の甘辛煮 キャベツみそマヨ和え 果物	豚肉 かまぼこ さけ 豆乳	沖縄そば 砂糖 田芋 さつま芋 油 マヨネーズごま 米	ねぎ キャベツ こまつな にんじん みかん	豆乳 鮭おにぎり	
27	土	沖縄ジュシー みそ汁 果物	ツナ缶 油揚げ 卵 牛乳	米 押麦 黒砂糖 油 ホットケーキMix	ひじき にんじん たまねぎ ねぎ わかめ パナナ	牛乳 おにぎり	

★献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

★アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

回食	1回食(午前)			軽食(午後)	
月齢	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 豆腐小松菜スープ	軟飯 チキンさざみ煮 人参キャベツ煮 豆腐小松菜みそ汁	芋おじや キャベツスープ	芋おじや キャベツスープ 人参ステック
月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ 小松菜			(主な材料) 米 さつまいも キャベツ	
2	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根煮 玉葱スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参大根煮 玉葱スープ	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 大根 玉葱			(主な材料) うどん 人参 玉葱	
3	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンポテトつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 チキンポテト煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 チンゲン菜スープ	パンがゆ 玉葱スープ	食パンステック 玉葱スープ 胡瓜ステック
水	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 ブロッコリー チンゲン菜			(主な材料) パン 玉葱	
4	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参ポテト煮 キャベツスープ	キャベツおじや 人参スープ	キャベツおじや 人参スープ 手づかみブロッコリー
木	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ 人参	
5	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティー ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	煮込み野菜スパゲティー 手づかみブロッコリー煮 豆腐スープ	玉葱おじや ブロッコリースープ	玉葱おじや ブロッコリースープ 人参ステック
金	(主な材料) スパゲティー 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 トマト缶 ブロッコリー			(主な材料) 米 玉葱 ブロッコリー	
6	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	野菜おじや 豆腐ほうれん草つぶし煮 じゃが芋スープ	野菜おじや 豆腐ほうれん草煮 じゃが芋みそ汁	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
土	(主な材料) 米 じゃが芋 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草			(主な材料) 米 ほうれん草	
8	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 人参ポテトつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 チキン小松菜さざみ煮 手づかみ人参ポテト煮 玉葱スープ	玉葱おじや 小松菜スープ	玉葱おじや 小松菜スープ 人参ステック
月	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 小松菜 人参 玉葱			(主な材料) 米 玉葱 小松菜	
9	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 大根スープ	軟飯 白身魚煮 野菜煮 大根みそ汁	芋おじや 白菜スープ	芋おじや 白菜スープ 手づかみ大根煮
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 大根			(主な材料) 米 さつまいも 白菜	
10	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 キャベツスープ	軟飯 豆腐野菜煮 胡瓜ステック キャベツスープ	パンがゆ 玉葱スープ	食パンステック 玉葱スープ 人参ステック
水	(主な材料) 米 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 キャベツ			(主な材料) パン 玉葱	
11	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚トマトつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 ゆし豆腐	軟飯 白身魚トマト煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 ゆし豆腐	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
木	(主な材料) 米 白身魚 ゆし豆腐 トマト 人参 ブロッコリー			(主な材料) うどん 人参 キャベツ	
12	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参大根つぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 チキン胡瓜さざみ煮 手づかみ人参大根煮 チンゲン菜スープ	チンゲン菜おじや 大根スープ	チンゲン菜おじや 大根スープ 胡瓜ステック
金	(主な材料) 米 鶏肉 胡瓜 人参 大根 チンゲン菜			(主な材料) 米 チンゲン菜 大根	
13	厨房消毒のためお弁当持参				職員研修会
土					

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

回食	1回食 (午前)			軽食 (午後)	
月齢	初期 (5・6ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (荒みじん切り)
15	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン白菜つぶし煮 人参ポテトつぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 チキン白菜煮 手づかみ人参ポテト煮 チンゲン菜スープ	チンゲン菜おじや 白菜スープ	チンゲン菜おじや 白菜スープ 手づかみブロッコリー煮
月	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 白菜 人参 チンゲン菜			(主な材料) 米 チンゲン菜 白菜	
16	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 じゃが芋スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参大根煮 じゃが芋みそ汁	かぼちゃおじや 玉葱スープ	かぼちゃおじや 玉葱スープ 人参ステック
火	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 大根			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉葱	
17	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 すまし汁	軟飯 チキンきざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
水	(主な材料) 米 鶏肉 人参 ブロッコリー			(主な材料) うどん 人参 ブロッコリー	
18	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	パンがゆ チキンキャベツつぶし煮 人参ポテトつぶし煮 玉葱スープ	食パンステック チキンキャベツきざみ煮 手づかみ人参ポテト煮 玉葱スープ	玉葱おじや 人参スープ	玉葱おじや 人参スープ 手づかみブロッコリー
木	(主な材料) パン じゃが芋 鶏肉 胡瓜 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ ブロッコリー	
19	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚胡瓜おろし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 キャベツスープ	キャベツおじや ブロッコリースープ	キャベツおじや ブロッコリースープ 胡瓜ステック
金	(主な材料) 米 白身魚 胡瓜 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ ブロッコリー	
20	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐	煮込み野菜うどん 胡瓜ステック ゆし豆腐	しらすおじや	しらすおじや
土	(主な材料) うどん ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			(主な材料) 米 しらす	
22	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	人参おじや チキンつぶし煮 小松菜白菜つぶし煮 豆腐スープ	人参おじや チキンきざみ煮 小松菜白菜きざみ煮 豆腐みそ汁	芋おじや 小松菜スープ	芋おじや 小松菜スープ 人参ステック
月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 小松菜 白菜			(主な材料) 米 さつま芋 小松菜	
23	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚胡瓜おろし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 玉葱みそ汁	パンがゆ 人参スープ	食パンステック 人参スープ 胡瓜ステック
火	(主な材料) 米 白身魚 胡瓜 人参 ブロッコリー 玉葱			(主な材料) パン 人参	
24	 <b>お弁当会</b>			<b>お楽しみおやつ会</b>	
水					
25	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	野菜おじや チキンつぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 ほうれん草スープ	野菜おじや チキンきざみ煮 手づかみブロッコリー煮 ほうれん草スープ	ほうれん草おじや 玉葱スープ	ほうれん草おじや 玉葱スープ 人参ステック
木	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ブロッコリー ほうれん草			(主な材料) 米 ほうれん草 玉葱	
26	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンさつま芋つぶし煮 小松菜スープ	煮込み野菜うどん チキンさつま芋煮 小松菜スープ	小松菜おじや キャベツスープ	小松菜おじや キャベツスープ 人参ステック
金	(主な材料) うどん さつま芋 鶏肉 人参 キャベツ 小松菜			(主な材料) 米 小松菜 キャベツ	
27	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 豆腐大根スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステック 豆腐大根みそ汁	大根おじや	大根おじや
土	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 大根			(主な材料) 米 大根	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。  
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。