




2025年12月



## 12月献立表



宜野湾市 保育こども園課

| 日付  | 献立名  | おやつ  | 材 料 名                                 |   |   |                            |
|-----|--|--|---------------------------------------|---|---|----------------------------|
|     |  |  | 【赤】 血や肉や骨になるもの                        | 【黄】 熱と力になるもの                                    | 【緑】 体の調子を整えるもの  | その他調味料                     |
| 1月  | そばろ(四色)どんぶり<br>ブロッコリーごま和え すまし汁<br>バナナ            | 保育乳 シリアルクッキー   | ○保育乳、豚ひき肉、○卵、○牛乳                      | 米、油、すりごま、砂糖、○三温糖、○ココアパウダー、○コーンフレーク、○小麦粉         | バナナ、にんじん、こまつな、オレンジ、コーン缶、ブロッコリー、しょうが                   | みりん、しょうゆ、食塩                |
| 2火  | ごはん タンドリーチキン<br>クーフィリチー 青菜スープ<br>オレンジ            | 保育乳 大学いも   | ○保育乳、鶏もも肉、プレーンヨーグルト、三枚肉               | 米、じゃがいも、○さつまいも、○揚げ油、油、こんにゃく、○砂糖、○黒ゴマ            | オレンジ、こまつな、にんじん、しめじ、にんにく、刻み昆布、切り干し大根、                  | ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩         |
| 3水  | ごはん 酢豚<br>春雨サラダ 豆腐みそ汁<br>りんご                     | 保育乳 きな粉ちんすこう   | ○保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、油揚げ、○きな粉              | 米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、油、○小麦粉、○砂糖、○油                 | りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイン缶、ピーマン、干しいたけ、黒きくらげ         | ケチャップ、しょうゆ、酢               |
| 4木  | ごはん 豚と野菜しょうが焼き<br>ポテトフライ 大根スープ<br>オレンジ           | 保育乳 ココア蒸しケーキ   | ○保育乳、豚肉、○牛乳                           | じゃがいも、米、揚げ油、油、三温糖、片栗粉、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○油、○ココアパウダー | オレンジ、だいこん、たまねぎ、こまつな、しめじ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが、カットわかめ  | しょうゆ                       |
| 5金  | 肉わかめうどん ちくわインソ揚げ<br>ごま和え みかん                     | 保育乳 みそおにぎり   | ○保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶、○みそ                | 漬でうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○三温糖、油、砂糖、すりごま                 | みかん、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、あおのり                      | しょうゆ、食塩                    |
| 6土  | ☆ 運 動 会 ☆  |  |                                       |   |   |                            |
| 8月  | 麦ごはん おかか納豆<br>切干大根と豚肉の炒め物<br>キャベツみそ汁 バナナ         | 保育乳 スイートポテト  | ○保育乳、挽きわり納豆、豚肉、沖縄豆腐、みそ、○卵             | 米、押麦、○さつまいも、○生クリーム、○三温糖                         | バナナ、にんじん、キャベツ、もやし、しめじ、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん、黒きくらげ        | しょうゆ、食塩                    |
| 9火  | カレーライス ウィンナー<br>ブロッコリーサラダ すまし汁<br>オレンジ           | 保育乳 ショートブレッド   | ○保育乳、豚肉、ウィンナー、○牛乳                     | 米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、○ココアパウダー               | オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、ねぎ、わかめ                 | カレールウ、和風ドレッシング             |
| 10水 | ごはん 豚肉と野菜みそ炒め<br>和風スパゲティサラダ 豆腐スープ<br>バナナ         | 保育乳 ヨーグルトスコーン  | ○保育乳、豚肉、沖縄豆腐、ツナ油漬缶、みそ、○卵、○プレーンヨーグルト   | 米、サラダ用スパゲティ、油、砂糖、○強力粉、○無塩バター、○三温糖               | バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、きゅうり、黄ピーマン、カットわかめ           | 和風ドレッシング、しょうゆ、食塩           |
| 11木 | ごはん 魚のコーン焼き<br>もずくチャンプルー 大根スープ<br>オレンジ           | 保育乳 黒糖ポーボー   | ○保育乳、白身魚、豚肉                           | 米、マヨネーズ、油                                       | オレンジ、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、クリームコーン缶、えのきたけ、ピーマン、もずく | しょうゆ、食塩、バセリ粉               |
| 12金 | ごはん 厚揚げみそ煮<br>キャベツのツナ和え じゃが芋スープ<br>りんご           | 保育乳 ジャムサンド   | ○保育乳、豚肉、厚揚げ、大豆水煮、みそ、ツナ油漬缶             | 米、じゃがいも、油、砂糖、○食パン                               | りんご、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、○100%果実ジャム       | しょうゆ、みりん、食塩                |
| 13土 | ピラフ ウィンナー<br>春雨野菜スープ<br>パイナップル                   | 保育乳 ホットケーキ  | ○保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○牛乳、ウィンナー                | 米、はるさめ、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○油、○ペーキングパウダー            | パイン缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶                         | しょうゆ、コンソメ、食塩               |
| 15月 | あわごはん 鶏のバイン煮<br>ブロッコリーひじき炒め じゃが芋みそ汁<br>りんご       | 保育乳 芋かりんとう   | ○保育乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ                      | 米、じゃがいも、あわ、砂糖、○さつまいも、○粉黒糖、○揚げ油、○白ごま             | りんご、にんじん、パイン缶、えのきたけ、カットわかめ、ブロッコリー、たまねぎ、ひじき            | しょうゆ                       |
| 16火 | ビビンバ ウィンナー<br>豆腐スープ みかん                          | 保育乳 ストーンクッキー   | ○保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、ウィンナー、○卵、○牛乳、○きな粉     | 米、ごま油、白ごま、砂糖、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、○コーンフレーク          | みかん、こまつな、にんじん、もやし、コーン缶、キャベツ、ねぎ、にんにく、しょうが、○レーズン        | しょうゆ、食塩                    |
| 17水 | ☆ お弁当会 ☆   | 保育乳 黒糖蒸しケーキ  | ○保育乳                                  | ○小麦粉、○ホットケーキ粉、○油、○粉黒糖                           |   |                            |
| 18木 | たきこみごはん ちくわインソ揚げ<br>おかか和え 豚汁<br>オレンジ             | 保育乳 紅芋ちんすこう  | ○保育乳、豚肉、ちくわ、鶏もも肉、みそ、油揚げ               | 米、小麦粉、揚げ油、○小麦粉、○油、○紅芋パウダー、○三温糖                  | オレンジ、にんじん、だいこん、もやし、こまつな、ごぼう、ねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、あおのり    | しょうゆ、食塩                    |
| 19金 | ごはん チキン豆乳シチュー<br>ごま和え わかめスープ<br>オレンジ             | 保育乳 にらひらやーちー   | ○保育乳、調整豆乳、鶏もも肉、○ツナ油漬缶、○調整豆乳           | 米、じゃがいも、油、小麦粉、すりごま、○小麦粉                         | たまねぎ、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、こまつな、ねぎ、わかめ                 | コンソメ、しょうゆ、食塩               |
| 20土 | わかめごはん<br>ウィンナー 鶏と春雨のスープ<br>パイナップル               | 保育乳 ビスケット   | ○保育乳、鶏もも肉、ウィンナー                       | 米、はるさめ、○ビスケット                                   | パイン缶、にんじん、キャベツ、ねぎ、わかめふりかけ                             | しょうゆ、食塩                    |
| 22月 | 麦ごはん 納豆みそ<br>春雨チャンプルー 大根スープ<br>バナナ               | 保育乳 きな粉スコーン  | ○保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、○卵、○プレーンヨーグルト | 米、押麦、砂糖、油、片栗粉、はるさめ、○強力粉、○無塩バター、○砂糖、○きな粉         | バナナ、だいこん、にんじん、こまつな、しめじ、○ねぎ、しょうが、ブロッコリー、たまねぎ、ピーマン      | しょうゆ、食塩                    |
| 23火 | ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮<br>ブロッコリーごま和え じゃが芋スープ<br>りんご     | 保育乳 ジャムサンド   | ○                                     | 米、じゃがいも、油、砂糖、すりごま、○食パン                          | りんご、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、生しいたけ、カットわかめ、○100%果実ジャム      | ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩      |
| 24水 | キャロットライス 鶏肉唐揚げ<br>マッシュポテト キャベツサラダ<br>野菜スープ オレンジ  | 保育乳 誕生会ケーキ   | ○保育乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶                       | 米、じゃがいも、片栗粉、揚げ油、マヨネーズ、○誕生会ケーキ                   | オレンジ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、クリームコーン缶、ねぎ、しょうが          | 和風ドレッシング、しょうゆ、食塩           |
| 25木 | ウッチンライス ブロッコリーサラダ<br>ハンバーグのトマトソースかけ<br>星のスープ バナナ | 保育乳 Xmasクッキー   | ○保育乳、豚ひき肉、○卵、沖縄豆腐、○牛乳                 | 米、○小麦粉、○無塩バター、片栗粉、砂糖、油、焼(星の麩)、○砂糖               | バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮缶、えのきたけ、にんじん、しめじ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ  | 和風ドレッシング、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉 |
| 26金 | 沖縄そば<br>おかか和え みかん                                | 保育乳 ジューシーおにぎり  | ○保育乳、三枚肉、かまぼこ、○鶏もも肉                   | 沖縄そば、○米、砂糖                                      | みかん、もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、ねぎ、○ねぎ、○ひじき                   | しょうゆ、食塩                    |
| 27土 | マーボー豆腐<br>ウィンナー すまし汁<br>パイナップル                   | 保育乳 ビスケット   | ○保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ                     | 米、砂糖、油、片栗粉、○ビスケット                               | パイン缶、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく                             | しょうゆ                       |

☆ 保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります






# 12月 離乳食こんだて表①



2025年12月

宜野湾市 保育こども園課

| 日<br>付 | 曜<br>日 | 5、6か月 頃  | 7、8か月 頃  | 9か月～11か月 頃   | 12か月～18か月 頃   | 材料と体内での主なはたらき          |             |  |
|--------|--------|--|--|--|---|------------------------|-------------|--|
|        |        |  |  |  |   | 血や肉となる食物               | 力や熱となる食物    | 体の調子をよくなる食物                                |
| 1      | 月      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参キャベツ青菜サツマイモペースト   | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮   | 5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮   | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮   | ミルク、豆腐、<br>豚肉          | さつまいも、<br>米 | だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、ねぎ、干しいたけ           |
| 2      | 火      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ青菜サツマイモペースト  | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | ミルク、白身<br>魚            | 米、じゃがいも     | キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、もずく、しめじ、ピーマン           |
| 3      | 水      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ青菜サツマイモペースト   | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | ミルク、豚肉、<br>豆腐          | 米、じゃがいも     | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、切り干しだいこん         |
| 4      | 木      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ青菜サツマイモペースト  | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>芋がゆ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>芋がゆ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>芋がゆ   | ミルク、白身<br>魚            | 米、さつまいも     | たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、干しいたけ             |
| 5      | 金      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ青菜サツマイモペースト   | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | ミルク、豚ひ<br>き肉、豆腐        | 米、じゃがいも     | にんじん、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、たまねぎ                 |
| 6      | 土      | ☆ 運 動 会 ☆<br> |  |  |   |                        |             |  |
| 8      | 月      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ青菜サツマイモペースト  | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮   | ミルク、白身<br>魚            | じゃがいも、<br>米 | だいこん、たまねぎ、こまつな、しめじ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、カットわかめ |
| 9      | 火      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ青菜サツマイモペースト   | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | ミルク、豚肉、<br>豆腐          | 米、じゃがいも     | たまねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、カットわかめ                |
| 10     | 水      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ青菜サツマイモペースト  | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | ミルク、白身<br>魚            | 米、<br>さつまいも | にんじん、キャベツ、もやし、しめじ、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん       |
| 11     | 木      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ青菜サツマイモペースト   | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 5倍がゆ→軟飯 鶏肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 軟飯→ごはん 鶏肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | ミルク、豚ひ<br>き肉、豆腐、<br>鶏肉 | 米、<br>じゃがいも | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、ピーマン           |
| 12     | 金      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参キャベツ青菜サツマイモペースト  | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | ミルク、白身<br>魚            | 米、じゃがいも     | キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ                |
| 13     | 土      | 野菜がゆ<br>スープ  | ぞうすい<br>スープ<br>さつま芋煮  | ぞうすい<br>スープ<br>さつま芋煮  | ぞうすい<br>スープ<br>さつま芋煮  | 豚肉、豆腐                  | 米           | にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、カットわかめ                 |

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります

※15日以降は裏面



# 12月 離乳食こんだて表②



2025年12月

宜野湾市 保育こども園課

| 日<br>付 | 曜<br>日 | 5、6か月 頃  | 7、8か月 頃                  | 9か月～11か月 頃                   | 12か月～18か月 頃                 | 材料と体内での主なはたらき   |             |  |
|--------|--------|--|--------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------|-------------|--|
|        |        |  |                          |                              |                             | 血や肉となる食物        | 力や熱となる食物    | 体の調子をよくする食物  |
| 15     | 月      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜サツマイモペースト        | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豚肉、<br>豆腐   | 米、<br>さつまいも | たまねぎ、にんじん、ブ<br>ロッコリー、こまつな、きゅ<br>うり、黄ピーマン、カットわ<br>かめ            |
| 16     | 火      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ 青菜ホトケアオイペースト      | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、白身<br>魚     | 米、<br>じゃがいも | キャベツ、だいこん、にん<br>じん、たまねぎ、こまつな、<br>えのきたけ、ピーマン                    |
| 17     | 水      | ☆ お 弁 当 会 ☆  |                          |                              |                             | ミルク、白身<br>魚     | 米、<br>じゃがいも | にんじん、だいこん、もや<br>し、こまつな、ごぼう、ね<br>ぎ、コーン缶、ピーマン、<br>干しいたけ、<br>たまねぎ |
| 18     | 木      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜ホトケアオイペースト       | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 軟飯→ごはん 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | ミルク、豆腐          | 米、じゃがい<br>も | たまねぎ、にんじん、こま<br>つな   |
| 19     | 金      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ ブロccoliホトケアオイペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、白身<br>魚     | 米、じゃがい<br>も | にんじん、たまねぎ、ブ<br>ロッコリー、しめじ、生しい<br>たけ、カットわかめ                      |
| 20     | 土      | 野菜がゆ<br>スープ  | ぞうすい<br>スープ<br>さつま芋煮     | ぞうすい<br>スープ<br>さつま芋煮         | ぞうすい<br>スープ<br>さつま芋煮        | 豚肉              | 米           | たまねぎ、こまつな、にん<br>じん、しめじ   |
| 22     | 月      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜ホトケアオイペースト       | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豚肉、<br>豆腐   | 米、<br>さつまいも | かぼちゃ、こまつな、にん<br>じん、たまねぎ、もやし、<br>コーン缶、キャベツ、ねぎ                   |
| 23     | 火      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ 青菜ホトケアオイペースト      | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、白身<br>魚     | 米、じゃがい<br>も | たまねぎ、にんじん、ブ<br>ロッコリー、しめじ、こまつ<br>な                              |
| 24     | 水      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ ブロccoliサツマイモペースト   | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豚ひ<br>き肉、豆腐 | 米、<br>さつまいも | たまねぎ、ブロッコリー、え<br>のきたけ、にんじん、しめ<br>じ、コーン缶、ねぎ、カット<br>わかめ          |
| 25     | 木      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ 青菜ホトケアオイペースト      | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、白身<br>魚     | 米、じゃがい<br>も | キャベツ、こまつな、にんじ<br>ん、たまねぎ、赤ピーマ<br>ン、生しいたけ、コーン缶                   |
| 26     | 金      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜ホトケアオイペースト       | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 鶏肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 鶏肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、鶏肉、<br>豆腐   | 米、じゃがい<br>も | もやし、にんじん、こまつ<br>な、ねぎ、ひじき、<br>たまねぎ                              |
| 27     | 土      | 野菜がゆ<br>スープ  | ぞうすい<br>スープ<br>さつま芋煮     | ぞうすい<br>スープ<br>さつま芋煮         | ぞうすい<br>スープ<br>さつま芋煮        | 豚肉              | 米、じゃがい<br>も | にんじん、たまねぎ  |

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります

