



12月のこんだて



令和7年 社会福祉法人むつみ福祉会

日	こんだて	おやつ	(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
1	月 麦ご飯 さばのみそ煮 クーブリリチー 花麩のすまし汁 果物缶	牛乳 豆腐スコーン	さば みそ 昆布 豚肉 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 糸こんにゃく 油 花麩 ケーキミックス バター チョコ	生姜 切干大根 人参 えのき 大根の葉 果物缶
2	火 あわご飯 大根のみそ汁 鶏肉のバーベキューソース焼き 人参しりしり 果物	牛乳 セサミクッキー	鶏肉 ツナ 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 小麦粉 ごま パター	玉ねぎ 生姜 にんにく 人参 にら 大根 長ねぎ 果物
3	水 ハヤシライス スパゲティサラダ 青菜のスープ 果物	牛乳 カステラ	牛肉 豚レバー ツナ 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 サラスパ マヨドレ カステラ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリーンピース きゅうり パプリカ チンゲン菜 コーン しめじ 果物
4	木  お弁当会	牛乳 アイスボックスクッキー	卵 牛乳	砂糖 小麦粉 パター	
5	金 牛丼 切干大根の酢の物 かぶのみそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 スイートポテト	牛肉 ツナ わかめ 油揚げ 生ク リーム みそ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 糸こんにゃく さつま芋 パター	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 切干大根 きゅうり パプリカ かぶ 果物缶
6	土 五目チャーハン ナムル 中華スープ 果物缶		鶏肉 わかめ 豆腐	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 油 今川焼き	人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 キャベツ パプリカ にんにく 小松菜 長ねぎ 果物缶
8	月 麦ご飯 ムニエル パパイアイリチー おつゆ麩のみそ汁 果物缶	牛乳 チーズ蒸しパン	白身魚 豚肉 みそ 卵 牛乳 クリームチーズ	米 押麦 パター 砂糖 おつゆ麩 小麦粉 ケーキミックス 油	パパイア 人参 にら ほうれん草 玉ねぎ 果物缶
9	火 焼きうどん かぼちゃサラダ 鶏肉スープ 果物	牛乳 じゃこのおにぎり	豚肉 糸かつお チーズ 鶏肉 しらす 牛乳	うどん 油 マヨドレ ごま油 ごま 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 南瓜 きゅうり 大根 生姜 にんにく コーン えのき 椎茸 ねぎ 果物
10	水 麦ご飯 れんこん入り鶏つくね 青菜と糸こんにゃくソテー 南瓜のみそ汁 果物	牛乳 人形焼き	鶏ミンチ 豆腐 ツナ みそ 牛乳	米 押麦 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま 糸こんにゃく 油 人形焼き	玉ねぎ れんこん 生姜 チンゲン菜 人参 南瓜 大根の葉 果物
11	木 あわご飯 魚の磯辺揚げ いり豆腐 里芋のみそ汁 果物	牛乳 野菜ヒラヤーチ	白身魚 あおさ 豆腐 ひじき 豚ミンチ みそ ツナ 卵 牛乳	米 もちきび 油 ごま油 里芋 小麦粉	人参 いんげん しめじ 大根の葉 キャベツ ニら 果物
12	金 ゆかりご飯 おでん マカロニサラダ モロヘイヤのすまし汁 果物	牛乳 大学芋	鶏つみれ ちくわ 厚揚げ ツナ 牛乳	米 押麦 砂糖 マカロニ マヨドレ さつま芋 油 ごま	大根 人参 かぼちゃ きゅうり モロヘイヤ えのき 長ねぎ 果物
13	土 中華丼 青菜のごま和え コーンスープ 果物		豚肉	米 押麦 片栗粉 ごま 砂糖 ぼたぼた焼き	白菜 人参 ピーマン 椎茸 ほうれん草 パプリカ えのき コーン 大根の葉 果物
15	月 麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 果物缶	牛乳 きなこサブレ	豆腐 豚ミンチ 大豆ミンチ みそ ちくわ わかめ 卵 きなこ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま パター ケーキミックス	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ にら にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ 果物缶
16	火 麦ご飯 かぼちゃシチュー ブロッコリーのごま和え 果物	牛乳 黒糖ちんすこう	鶏肉 牛乳 ひじき	米 麦 パター 砂糖 ごま ラード 小麦粉 黒糖	南瓜 玉ねぎ 人参 白菜 マッシュルーム ブロッコリー コーン パプリカ 果物
17	水 チキンカレー 野菜サラダ わかめと豆腐のスープ 果物	牛乳 クリームパン	鶏肉 ツナ わかめ 豆腐 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 カレーフレーク 砂糖 ごま クリームパン	人参 玉ねぎ コーン セロリ グリーンピース キャベツ きゅうり トマト 長ねぎ 果物
18	木  お弁当会	牛乳 キャラメル麩		車麩 パター 砂糖	
19	金 ☆お誕生日会☆ カレーピラフ チキンかつ 春雨のごま和え ミネストローネ 果物	ジュース お誕生日 ケーキ 	鶏・豚ミンチ 鶏肉 卵 ツナ ウインナー	米 油 カレー粉 小麦粉 パン粉 春雨 砂糖 ごま マカロニ ケーキ	玉ねぎ ピーマン 人参 にんにく きゅうり キャベツ トマト 果物
20	土 もずく丼 キャベツごま和え 豆乳入りさつま汁 果物缶		もずく 豚ミンチ 油揚げ みそ 豆乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋 たい焼き	ピーマン 生姜 コーン キャベツ ブロッコリー パプリカ 大根 人参 ねぎ 果物缶
22	月 麦ご飯 豆腐の松風焼き 野菜のごま和え きこのすまし汁 果物缶	牛乳 バナナマフィン	豆腐 豚ミンチ みそ 卵 牛乳	米 押麦 パン粉 砂糖 ごま ケーキミックス パター	長ねぎ 人参 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ えのき しめじ 椎茸 ねぎ 果物 果物缶
23	火 麦ご飯 魚の揚げ煮 干切イリチー 鶏と冬瓜のみそ汁 果物	牛乳 フレンチトースト	赤魚 豚肉 鶏肉 みそ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 糸こんにゃく 油 パター パン	生姜 切干大根 人参 椎茸 冬瓜 小松菜 果物
24	水 豚焼肉丼 南瓜の煮物 豆腐のみそ汁 果物	牛乳 どら焼き	豚肉 のり 豆腐 みそ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 だんご	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 えのき 南瓜 大根の葉 果物
25	木 チキンライス ミートローフ ポテトサラダ コーンクリームスープ 果物 	牛乳 チョコチップ クッキー 	鶏肉 合挽きミンチ 大豆ミンチ 豚レバー 卵 牛乳	米 パター じゃが芋 マヨドレ 砂糖 小麦粉 チョコチップ	玉ねぎ ピーマン にんにく 人参 パプリカ きゅうり コーン 果物
26	金 年越しそば 青菜の納豆和え さつま芋のごま煮 果物	牛乳 じゅーしいおにぎり	豚三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 牛乳 ひじき 豚ミンチ	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米	ねぎ 小松菜 人参 果物 椎茸 ごぼう ねぎ
27	土 ガバオライス ブロッコリーのごま和え ビーフンスープ 果物缶		豚ミンチ 大豆ミンチ 豚肉	米 押麦 油 砂糖 ごま ビーフン ごま油 星たべよ	玉ねぎ パプリカ ピーマン にんにく ブロッコリー コーン えのき 人参 椎茸 長ネギ 果物缶

12/29(月)～1/3(土)年末年始休み



離乳食献立表<その1>

令和7年 社会福祉法人むつみ福祉会



回食 月齢	昼食			おやつ
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7～11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)	
1	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚とキャベツの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 白身魚 キャベツ 大根 人参 ほうれん草 果物			ささみ 玉ねぎ わかめ
2	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 青菜のそぼろ煮 さつま芋と人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 青菜のそぼろ煮 さつま芋と人参の柔らか煮 キャベツのみそ汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 鶏ミンチ さつま芋 チンゲン菜 人参 キャベツ 果物			しらす 大根 南瓜
3	10倍粥 人参とりんごペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 わかめ 果物			チンゲン菜 南瓜 白身魚
4	 お弁当会 			野菜おじや
木				ささみ 小松菜 人参
5	10倍粥 しらすと人参のペースト すまし汁	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 しらすと人参の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 わかめのみそ汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料) 米 しらす 人参 きゅうり 玉ねぎ わかめ 果物			しらす 人参 さつま芋
6	10倍粥 豆腐と人参のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 玉ねぎと青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 玉ねぎと青菜の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜 わかめ 果物			鶏ミンチ 冬瓜 オクラ
8	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 南瓜 ほうれん草 果物			ささみ 人参 オクラ
9	10倍粥 大根とキャベツのペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 大根とキャベツのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 南瓜のそぼろ煮 大根とキャベツの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 鶏ミンチ 南瓜 大根 キャベツ 人参 果物			ひじき 玉ねぎ ブロッコリー
10	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏ミンチと南瓜のつぶし煮 豆腐と玉ねぎのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 鶏ミンチと南瓜の柔らか煮 豆腐と玉ねぎの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料) 米 鶏ミンチ 南瓜 豆腐 玉ねぎ チンゲン菜 果物			鶏ミンチ いんげん 玉ねぎ
11	10倍粥 豆腐と白菜のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とひじきのつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 豆腐とひじきの柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 豆腐 ひじき 白菜 人参 玉ねぎ 果物			しらす キャベツ 人参
12	10倍粥 人参ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ささみのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 ささみの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 果物			白身魚 大根 じゃが芋
13	10倍粥 玉ねぎと青菜のペースト すまし汁	7倍粥 鮭と白菜のつぶし煮 玉ねぎと青菜のつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 鮭と白菜の柔らか煮 玉ねぎと青菜の柔らか煮 アーサ汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料) 米 鮭 白菜 玉ねぎ ほうれん草 あおさ 果物			しらす ブロッコリー 人参
15	10倍粥 豆腐と人参のペースト すまし汁	7倍粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜のつぶし煮 冬瓜スープ 果物	全粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜の柔らか煮 冬瓜スープ 果物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 豆腐 鶏ミンチ 人参 キャベツ チンゲン菜 冬瓜 果物			しらす 玉ねぎ わかめ
16	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 白菜とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと南瓜の柔らか煮 白菜とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 ささみ 南瓜 白菜 ブロッコリー 玉ねぎ 果物			白身魚 人参 オクラ



※ 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。





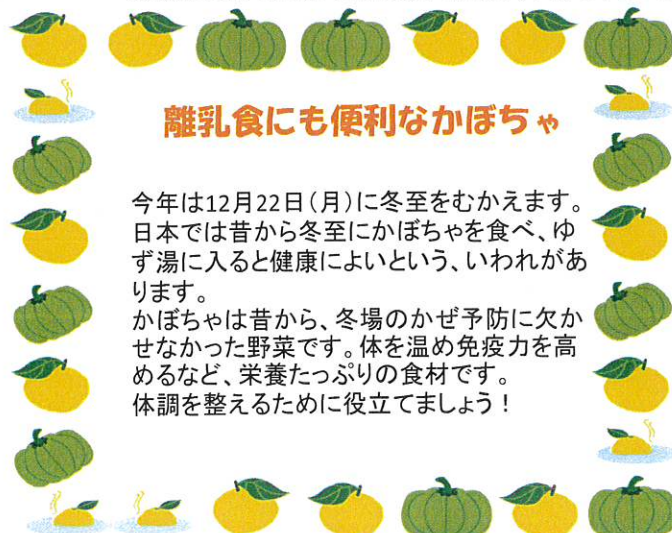
離乳食献立表<その2>

令和7年 社会福祉法人むつみ福祉会



回食 月齢	昼食			おやつ
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7～11ヶ月頃
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	
17	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 白身魚とキャベツの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 なすのみそ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 人参 キャベツ なす 果物			しらす 大根 わかめ
18	 お弁当会 			野菜おじや
木				白身魚 人参 ブロッコリー
19	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	人参粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参粥 鮭と玉ねぎの柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 ゆし豆腐 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 人参 鮭 玉ねぎ ゆし豆腐 大根 きゅうり 果物			ささみ じゃが芋 人参
20	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 さつま汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 さつま汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー 大根 人参 さつま芋 果物			ほうれん草 鶏ミンチ キャベツ
22	10倍粥 きゅうりと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 きゅうりと青菜のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 きゅうりと青菜の柔らか煮 白菜のみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 豆腐 人参 きゅうり 小松菜 白菜 果物			ワカメ 南瓜 玉ねぎ
23	10倍粥 冬瓜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚ときゅうりのつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚ときゅうりの柔らか煮 冬瓜と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 きゅうり 冬瓜 人参 チンゲン菜 果物			鶏ミンチ いんげん 玉ねぎ
24	10倍粥 南瓜と玉ねぎのペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 南瓜 玉ねぎ キャベツ 果物			しらす 大根 小松菜
25	10倍粥 じゃが芋ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 きゅうりのみそ汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ じゃが芋 人参 きゅうり 果物			白身魚 オクラ さつま芋
26	10倍粥 さつま芋とりんごのペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 白身魚 人参 さつま芋 玉ねぎ 果物			納豆 小松菜 冬瓜
27	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜のつぶし煮 ほうれん草のすまし汁 果物	野菜丼 南瓜の柔らか煮 ほうれん草のすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 しらす ブロッコリー 人参 玉ねぎ 南瓜 ほうれん草			鶏ミンチ いんげん 玉ねぎ
12/29(月)～1/3(土)年末年始休み				

※ 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。



離乳食にも便利なかぼちゃ

今年は12月22日(月)に冬至をむかえます。
日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。
かぼちゃは昔から、冬場のかぜ予防に欠か
せなかった野菜です。体を温め免疫力を高
めるなど、栄養たっぷりの食材です。
体調を整えるために役立てましょう！

離乳食の完了と幼児食

食事からほぼすべての栄養を摂ることがで
き、奥の歯ぐきで食べ物を噛みつぶすよう
になったら離乳食は卒業です。食材をもう少し
大きく少しかために調理して幼児食に進みま
しょう。

まだ刺激が強い香辛料は控え、
味つけは控えめにします。



来年もよろしくおねがいします



12月の食育だより

令和7年12月 社会福祉法人むつみ福祉会

12月はクリスマスやお正月など楽しい行事が続きます。子どもたちと一緒に季節の行事を楽しみながら、食事の大切さや感謝の気持ちを伝えていきたいと思います。寒さが厳しくなる時期ですが、旬の食材を食べて元気に冬を過ごしましょう。

冬におすすめ！ 根菜の力で体ぽかぽか♪



寒い冬は体が冷えやすく、風邪もひきやすい季節です。そんなときにおすすめなのが、冬が旬の「根菜（こんさい）」です。根菜は大地の中でじっくり育つため、栄養がぎゅっと詰まっています！

根菜にはビタミンEが豊富に含まれていて、血管を広げて血のめぐりをよくしてくれます。血行がよくなると、手足の冷えや肩こりの改善にもつながります。寒い冬にぴったりの食材です。



おすすめ食材★

大根・かぶ・レンコン・ごぼう・人参

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

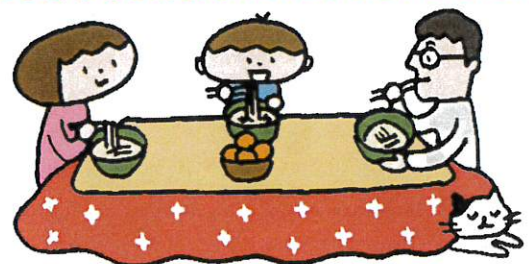
免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



家族と食事をする 機会を大切に

12月から1月にかけて、クリスマスやお正月といった季節の行事があります。このような時期は、家族や親しい人たちと食卓を囲む貴重な機会です。大勢で一緒に食事することで生まれる温かさや安心感は、料理の味わいをより一層引き立てます。また、行事食の由来や意味を知ること、子どもたちの食への関心も自然と高まります。食事の時間に家族みんなで会話を楽しみながら、思い出に残る時間を過ごすことも、大切な食育活動のひとつです。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起のかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。



今年も大変お世話になりました。良いお年をお迎え下さい

