



12月 幼 児 食 献 立 表



西原百合保育園
栄養士 照屋恵美

令和7年		※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)													
日	曜日	朝おやつ	おもな食材(食品)			日	曜日	朝おやつ	おもな食材(食品)						
			果物	昼食	おもな食材(食品)				果物	昼食	おもな食材(食品)				
				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体を温めるもの)			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体を温めるもの)				
1	月	ビスコ	りんご	玄米ご飯 すき焼き風 ポテトサラダ アーサ汁	豚肉 厚揚げ アーサ	玄米 白米 しらたき じゃがいも マヨネーズ	白菜 人参 小松菜 胡瓜 人参 みかん缶 えのき茸 ねぎ	15	月	小魚	パイナップル	二色弁ふり 小松菜の和え物 大根のみそ汁	鶏ミンチ 卵 ツナ缶 刻み揚げ	白米	玉ねぎ 絹さや 小松菜 人参 コーン 大根 ねぎ
			午後おやつ	ちんびん 牛乳	牛乳	小麦粉 黒糖 砂糖	ゴマサンド 牛乳				牛乳	食パン ゴマクリーム			
2	火	小魚	バナナ	生妻焼き丼 胡瓜の和え物 ゆし豆腐	豚肉 ツナ缶 ゆし豆腐	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 人参 ねぎ	16	火	ビスケット	バナナ	もちきびご飯 サバの塩焼き クーブイリチー 豆腐のみそ汁	サバ 昆布 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐	白米 もちきび	ブロッコリー 切干大根 人参 小松菜
			午後おやつ	りんごケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX	りんご				ふかし芋 牛乳	牛乳	さつま芋		
3	水	ヤクルト	オレンジ	ミートスパゲティ チヨレギサラダ 卵スープ	合挽き肉 ツナ缶 卵	スパゲティ	人参 人参 ビーマン トマト レタス 胡瓜 コーン ほうれん草	17	水	タンナファクトリー	りんご	焼きそば ワカメの和え物 かき玉汁	豚肉 ワカメ 卵	中華麺	胡瓜 玉ねぎ コーン ねぎ
			午後おやつ	ふりかけおにぎり 小魚	小魚	白米 ふりかけ	油みそおにぎり 人参スティック				ツナ缶	白米 砂糖	人参		
4	木	はちや棒	みかん	ご飯 魚のもみじ焼き きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	白身魚 ちくわ ワカメ 絹豆腐	白米 マヨネーズ	人参 ブロッコリー ごぼう 人参 小松菜 長ねぎ	18	木	せんべい	バナナ	ご飯 赤魚の竜田揚げ 豚バラ大根 ほうれん草のみそ汁	赤魚 豚肉 刻み揚げ	白米	人参 大根 ねぎ ほうれん草 長ねぎ
			午後おやつ	オレンジ風味フラウニー 牛乳	牛乳 卵 ココア	ケーキMIX 砂糖 マーマレードジャム	ホットケーキ 牛乳				卵 牛乳 牛乳	砂糖 ケーキMIX バター メープル風シロップ			
5	金	せんべい	バナナ	タコライス 焼きちくわ ワカメスープ	合挽き肉 チーズ ちくわ ワカメ	白米	人参 人参 ビーマン トマト ほうれん草	19	金	ひねり揚げ	オレンジ	もちきびご飯 ハンバーグ 春雨サラダ 白菜スープ	鶏ミンチ 卵 ハム	白米 もちきび パン粉 春雨	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 胡瓜 白菜 じめじ
			午後おやつ	おやつパン 牛乳	牛乳	菓子パン	くずもち 牛乳				きなこ 牛乳	芋くず 砂糖 黒糖			
6	土	お菓子	パイナップル	ジューシー 胡瓜の和え物 鶏汁	ツナ缶 ひじき ワカメ ちくわ 鶏肉	白米	人参 にはら 胡瓜 赤豆 ごぼう 人参 ねぎ	20	土	お菓子	パイナップル	カレーピラフ ツナサラダ 豆腐のすまし汁	鶏ミンチ ツナ缶 絹豆腐	白米	ビーマン 人参 コーン 大根 人参 ねぎ
			午後おやつ	黒棒 バナナ 牛乳	牛乳	黒棒 バナナ	動物ビスケット バナナ 牛乳				牛乳	動物ビスケット	バナナ		
8	月	ウエハース	りんご	肉うどん 小松菜の白和え ポテトフライ	豚肉 かまぼこ 木綿豆腐 ツナ缶	うどん	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 人参	22	月	クラッカー	みかん	冬至ジューシー ポイルウインナー 南瓜サラダ イナムドウチ	ひじき ツナ缶 ウインナー 卵	白米 マヨネーズ	人参 にはら 南瓜 玉ねぎ レーズン 大根 椎茸 ねぎ
			午後おやつ	いなり寿司 お茶	いなりあげ	白米 ごま	もずく天ぷら お茶				もずく ツナ缶 お茶	てんぷら粉	玉ねぎ 人参		
9	火	とんがりコーン	バナナ	ふりかけご飯 きびなごの唐揚げ 人参しりしり ゆし豆腐	きびなご ツナ缶 卵 ゆし豆腐	白米 ふりかけ	コーン 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	23	火	黒棒	オレンジ	ご飯 カラフルマーボー豆腐 胡瓜の和え物 きのこスープ	鶏ミンチ 木綿豆腐 ちくわ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト 胡瓜 人参 じめじ えのき茸 白菜
			午後おやつ	ジャムパン 牛乳	牛乳	食パン バター ジャム	ちんすこう りんご 果汁				果汁	ちんすこう	りんご		
10	水	黒棒	パイナップル	ご飯 チキンのマーマレード焼き ひじき炒め なめこ汁	鶏肉 ひじき ちくわ 油揚げ	白米 マーマレードジャム	ブロッコリー 人参 にはら なめこ 白菜 ねぎ	24	水	小亀せんべい	バナナ	玄米ご飯 魚のピカタ ジャーマンポテト ワカメスープ	白身魚 卵 粉チーズ ウインナー ワカメ	白米 玄米	人参 玉ねぎ ビーマン たまねぎ
			午後おやつ	豆腐ドーナツ 牛乳	絹豆腐 きなこ 牛乳	ケーキMIX 油	ヨーグルトあえ ビスケット				ヨーグルト	ビスケット	みかん缶 バイン缶		
11	木	クラッカー	りんご	シンデレラカレー コールスローサラダ コンソメスープ	鶏ミンチ 豚レバー 卵	白米 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 南瓜 GP キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 セロリ	25	木	ビスコ	🎄🎅🎁 クリスマスバイキング 🎄🎅🎁				
			午後おやつ	黒糖ゴマケーキ 牛乳	卵 牛乳	黒糖 小麦粉 ごま BP 油	パースティックケーキ ジョア				ケーキ	野菜ジュース			
12	金	かりんとう	オレンジ	雑穀米ご飯 鮭のオーロラス焼き かみかみあえ 豆腐のみそ汁	鮭 さきいか 木綿豆腐	白米 雑穀米 マヨネーズ	コーン 人参 きゅうり キャベツ じめじ ねぎ	26	金	はちや棒	みかん	年納め沖繩そば キャベツのしらすあえ 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ しらす 金時豆	沖繩そば 砂糖 黒糖	ねぎ キャベツ 胡瓜 人参
			午後おやつ	プリン クラッカー	プリン	クラッカー	鮭おにぎり お茶				鮭	白米			
13	土		🎄🎅🎁 発表会 クリスマス礼拝 🎄🎅🎁				27	土	お菓子	🎄🎅🎁 御用納め(お弁当) 🎄🎅🎁					



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替食で対応いたします。
 ※ 27日(土)が御用納めになります。





12月 離乳食 献立表



令和7年

西原白百合保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	果物	おやつ (3回食から)
		ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)				
1	月	初期 つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し さつま芋サラダマッシュ オニオンスープ	中期 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 さつま芋サラダ すまし汁	後期 軟飯 鶏肉の野菜煮 さつま芋サラダ すまし汁	りんご果汁 煮りんご	鶏おじや 豆腐のすまし汁
2	火	初期 つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜サラダマッシュ すましスープ	中期 全粥 豆腐のつぶしあんかけ 南瓜つぶしサラダ ゆし豆腐	後期 軟飯 豆腐のあんかけ 南瓜サラダ ゆし豆腐	バナナ果汁 バナナ	バナナパンケーキ
3	水	初期 つぶし粥 魚とトマトのすり流し ポテトサラダマッシュ ほうれん草スープ	中期 全粥 魚とトマトのつぶし煮 ポテつぶしサラダ ほうれん草スープ	後期 軟飯 魚のトマト煮 ポテトサラダ ほうれん草スープ	オレンジ果汁 オレンジ	おじや じゃが芋スープ
4	木	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋マッシュ 豆腐のすり流し	中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 豆腐のみそ汁	後期 軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 豆腐のみそ汁	みかん果汁 みかん	さつま芋おじや 小松菜スープ
5	金	初期 つぶし粥 野菜ペースト 豆腐のすり流し オニオンスープ	中期 全粥 ささみと野菜のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 オニオンスープ	後期 軟飯 ささみの野菜煮 豆腐の煮物 オニオンスープ	バナナ果汁 バナナ	さつま芋 パンケーキ
6	土	初期 つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ 野菜スープ	中期 全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 ポテつぶしサラダ 鶏汁	後期 軟飯 白身魚の野菜煮 ポテトサラダ 鶏汁	バナナ果汁 バナナ	おじや じゃが芋スープ
8	月	初期 つぶし粥 野菜ペースト 小松菜の和え物マッシュ すましスープ	中期 全粥 鶏肉のつぶし煮 小松菜のつぶし白和え うどん汁	後期 軟飯 鶏肉の煮物 小松菜の白和え うどん汁	りんご果汁 煮りんご	ツナおじや 小松菜スープ
9	火	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参しりしりマッシュ すましスープ	中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐	後期 軟飯 魚の野菜煮 人参しりしり ゆし豆腐	バナナ果汁 バナナ	ツナおじや じゃが芋スープ
10	水	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し 豆腐のすり流し 白菜スープ	中期 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 豆腐つぶし煮 白菜のみそ汁	後期 軟飯 鶏肉の野菜煮 豆腐の煮物 白菜のみそ汁	オレンジ果汁 オレンジ	鶏おじや 豆腐のすまし汁
11	木	初期 つぶし粥 野菜ミルクペースト キャベツサラダマッシュ 南瓜スープ	中期 全粥 ササミのつぶしミルク煮 キャベツつぶしサラダ 南瓜スープ	後期 軟飯 ササミのミルク煮 キャベツサラダ 南瓜スープ	りんご果汁 煮りんご	南瓜パンケーキ
12	金	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し 和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁	中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶし和え物 豆腐のみそ汁	後期 軟飯 魚の野菜煮 和え物 豆腐のみそ汁	オレンジ果汁 オレンジ	きなこパンケーキ
13	土	 発表会 クリスマス礼拝 				
15	月	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し 小松菜の和え物マッシュ すましスープ	中期 全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 小松菜のつぶしあえ みそ汁	後期 軟飯 鶏肉の野菜煮 小松菜の和え物 みそ汁	バナナ果汁 バナナ	ツナおじや 小松菜スープ
16	火	初期 つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 人参ペースト 豆腐のすり流し汁	中期 全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 切干大根つぶし煮 豆腐のみそ汁	後期 軟飯 白身魚の野菜煮 切干大根の軟らか煮 豆腐のみそ汁	バナナ果汁 バナナ	豆腐おやき
17	水	初期 つぶし粥 野菜ペースト 南瓜ペースト 豆腐のすり流し汁	中期 全粥 鶏肉のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 豆腐のすまし汁	後期 軟飯 鶏肉の煮物 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁	りんご果汁 煮りんご	ツナおじや キャベツスープ
18	木	初期 つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 大根の煮物マッシュ 豆腐のすり流し汁	中期 全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 大根のつぶし煮 豆腐のみそ汁	後期 軟飯 白身魚の野菜煮 大根の煮物 豆腐のみそ汁	バナナ果汁 バナナ	豆腐パンケーキ
19	金	初期 つぶし粥 野菜ペースト マッシュポテト 白菜スープ	中期 全粥 鶏肉のつぶし煮 ポテつぶしサラダ 白菜スープ	後期 軟飯 鶏肉の煮物 ポテトサラダ 白菜スープ	オレンジ果汁 オレンジ	鶏おじや じゃが芋スープ
20	土	初期 つぶし粥 野菜ペースト 大根サラダマッシュ 豆腐のすり流し汁	中期 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ツナつぶしサラダ 豆腐のすまし汁	後期 軟飯 鶏肉の野菜煮 ツナサラダ 豆腐のすまし汁	バナナ果汁 バナナ	ツナおじや 大根スープ
22	月	初期 つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 大根スープ	中期 全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ 大根のみそ汁	後期 軟飯 白身魚の野菜煮 南瓜サラダ 大根のみそ汁	みかん果汁 みかん	さつま芋おやき
23	火	初期 つぶし粥 豆腐のすり流し さつま芋ペースト 白菜スープ	中期 全粥 つぶしマーボー豆腐 さつま芋のつぶし煮 白菜スープ	後期 軟飯 マーボー豆腐 さつま芋の煮物 白菜スープ	オレンジ果汁 オレンジ	ササミおじや さつま芋スープ
24	水	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋の煮物マッシュ 豆腐のすり流し汁	中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁	後期 軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁	バナナ果汁 バナナ	おじや じゃが芋スープ
25	木	 クリスマスメニュー 				
26	金	初期 つぶし粥 魚のすり流し 和え物マッシュ すましスープ	中期 全粥 魚のつぶし煮 つぶし和え物 ソーメン汁	後期 軟飯 魚の煮物 和え物 ソーメン汁	みかん果汁 みかん	鮭おじや 南瓜スープ
27	土	 御用納め(お弁当) 				

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。
 ※ 27日(土)が御用納めになります。

