

2025年 令和7年

12月

# 予定献立表

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	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 牛乳	米 あわ 砂糖 油 車ふ さつま芋	にんにく にんじん もやし キャベツ ピーマン こまつな 長ねぎ みかん	保育乳 ふかし芋	
2	火	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 かき	保育乳 ヨーグルトケーキ	
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 ブロッコリー 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	保育乳 ツナコーンサンド	
4	木	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	保育乳 人参クッキー	
5	金	スパゲティミートソース チーズ うまっコーリー もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 ツナ缶 牛乳	スパゲッティ 油 豆粉 マヨネーズ ごま 米 砂糖	たまねぎ 人参 トマト缶 ピーマン マッシュルーム缶 コーン缶 ブロッコリー もずく ねぎ みかん	保育乳 鮭おにぎり	
6	土	ひじきチャーハン からしな和え じゃが芋みそ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ おから 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 黒砂糖 油 ホットケーキMix	ひじき にんじん たまねぎ ピーマン からしな ねぎ わかめ パナナ	保育乳 菓子パン	
8	月	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 バター 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	保育乳 コーンフレークおこし	
9	火	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	保育乳 芋天ぶら	
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 パイン缶	保育乳 ラスク	
11	木	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 キャベツ ピーマン カキ	保育乳 パンブディング	
12	金	ごはん 納豆和え 煮付け 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 パナナ	保育乳 黒糖アガラサー	
13	土	<b>第47回 おゆうぎ会</b>					
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 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	保育乳 ミルクサブレ	
16	火	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 バター きょうざの皮	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 パイン缶	保育乳 フライドポテト	
17	水	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 りんご	保育乳 チンピン	
18	木	<b>おべんとう会</b>					保育乳 クリームパン
19	金	豚丼 もずくの酢の物 豆腐と大根のみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油	たまねぎ にんじん しめじ もずく きゅうり だいこん ねぎ パナナ	保育乳 サーターアンダギー	
20	土	ソース焼きそば 胡瓜梅あえ ゆし豆腐 果物	豚肉 ゆし豆腐 しらす 牛乳	焼きそば 油 米	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン きゅうり ねぎ 青のり パナナ	保育乳 菓子、ミニゼリー	
22	月	冬至ジュースー 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 バター	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	保育乳 アイスクリーム クラッカー	
23	火	ふりかけごはん 魚フライタルタルソース マカロニサラダ 野菜スープ ヨーグルト	白身魚 卵 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	保育乳 誕生ケーキ	
24	水	ドライカレー ゴボウサラダ 春雨スープ 果物	豚ひき肉 ツナ缶 卵 脱脂粉乳 牛乳	米 押麦 春雨 マヨネーズ 油 砂糖 小麦粉	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム缶 にんにく ごぼう きゅうり はくさい わかめ 桃缶	保育乳 ココアバー	
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 バター 砂糖 ジャム	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム缶 ブロッコリー ほうれん草 りんご	保育乳 おから入クッキー	
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	保育乳 鮭おにぎり	
27	土						保育乳 タンナファクルー

☆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。

離乳食献立表①

回食 月齢	1回食(午前)			軽食(午後)	
	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	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	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)	豆腐位(つぶつぶ)	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 さつま芋 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 さつま芋 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	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃつぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃ煮 すまし汁	かぼちゃおじや	かぼちゃおじや
土	(主な材料) うどん 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ かぼちゃ			(主な材料) 米 かぼちゃ	

※ 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 月齢	1回食(午前)			軽食(午後)	
	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	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
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 さつまい 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	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 白菜スープ	全がゆ チキン野菜煮 胡瓜ステック 白菜スープ	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
水	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 白菜			(主な材料) うどん 人参 白菜	
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 さつまいペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンさつまいつぶし煮 小松菜スープ	煮込み野菜うどん チキンさつまい煮 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 さつまい 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。