

12月 離乳食献立表

2025年

主食：前期…10倍粥、中期…7倍粥、後期…全粥

一の割自然保育園

日付	曜日	朝おやつ	昼食					午後おやつ
			主食	副 食	前期	中期	後期	
					ドロドロ状 裏ごし・すりつぶし	舌でつぶせる固さ 粗つぶし・みじん切り	歯ぐきでつぶせる固さ 角切り・薄切り	
1	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） そぼろ煮（味噌味） スープ	白菜・玉ねぎ・人参 鶏挽肉	白菜・玉ねぎ・人参 鶏挽肉	白菜・玉ねぎ・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
2	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 豆腐煮（醤油味） スープ	じゃがいも・ブロッコリー・人参 豆腐	じゃがいも・ブロッコリー・人参 豆腐	じゃがいも・ブロッコリー・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 おじや
3	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 白身魚の煮付け（塩味） スープ	玉ねぎ・キャベツ・人参 白身魚	玉ねぎ・キャベツ・人参 白身魚	玉ねぎ・キャベツ・人参・大根・昆布 白身魚	麦茶 さつまいも煮
4	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） そぼろ煮（醤油味） スープ	白菜・玉ねぎ・人参 鶏挽肉	白菜・玉ねぎ・人参 鶏挽肉	白菜・玉ねぎ・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
5	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 豆腐煮（味噌味） スープ	キャベツ・ブロッコリー・人参 豆腐	キャベツ・ブロッコリー・人参 豆腐	キャベツ・ブロッコリー・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 おじや
8	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 白身魚の煮付け（塩味） スープ	玉ねぎ・じゃがいも・人参 白身魚	玉ねぎ・じゃがいも・人参 白身魚	玉ねぎ・じゃがいも・人参・大根・昆布 白身魚	麦茶 おじや
9	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 豆腐煮（味噌味） スープ	ブロッコリー・白菜・人参 豆腐	ブロッコリー・白菜・人参 豆腐	ブロッコリー・白菜・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 おじや
10	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） そぼろ煮（醤油味） スープ	キャベツ・さつまいも・人参 鶏挽肉	キャベツ・さつまいも・人参 鶏挽肉	キャベツ・さつまいも・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 バナナ
11	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 豆腐煮（味噌味） スープ	じゃがいも・キャベツ・人参 豆腐	じゃがいも・キャベツ・人参 豆腐	じゃがいも・キャベツ・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 おじや
12	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） そぼろ煮（塩味） スープ	白菜・ブロッコリー・人参 鶏挽肉	白菜・ブロッコリー・人参 鶏挽肉	白菜・ブロッコリー・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 さつまいも煮
15	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 豆腐煮（味噌味） スープ	玉ねぎ・キャベツ・人参 豆腐	玉ねぎ・キャベツ・人参 豆腐	玉ねぎ・キャベツ・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 じゃがいも煮
16	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） そぼろ煮（醤油味） スープ	ブロッコリー・白菜・人参 鶏挽肉	ブロッコリー・白菜・人参 鶏挽肉	ブロッコリー・白菜・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
17	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 豆腐煮（味噌味） スープ	南瓜・玉ねぎ・人参 豆腐	南瓜・玉ねぎ・人参 豆腐	南瓜・玉ねぎ・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 おじや
18	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） そぼろ煮（塩味） スープ	白菜・じゃがいも・人参 鶏挽肉	白菜・じゃがいも・人参 鶏挽肉	白菜・じゃがいも・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
19	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） 白身魚の煮付け（味噌味） スープ	さつまいも・キャベツ・人参 白身魚	さつまいも・キャベツ・人参 白身魚	さつまいも・キャベツ・人参・大根・昆布 白身魚	麦茶 りんご煮
22	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 豆腐煮（醤油味） スープ	ブロッコリー・白菜・人参 豆腐	ブロッコリー・白菜・人参 豆腐	ブロッコリー・白菜・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 かぼちゃ煮
23	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 白身魚の煮付け（塩味） スープ	じゃがいも・キャベツ・人参 白身魚	じゃがいも・キャベツ・人参 白身魚	じゃがいも・キャベツ・人参・大根・昆布 白身魚	麦茶 おじや
24	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） そぼろ煮（味噌味） スープ	玉ねぎ・ブロッコリー・人参 鶏挽肉	玉ねぎ・ブロッコリー・人参 鶏挽肉	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
25	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） 豆腐煮（塩味） スープ	白菜・南瓜・人参 豆腐	白菜・南瓜・人参 豆腐	白菜・南瓜・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 じゃがいも煮
26	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） そぼろ煮（醤油味） スープ	さつまいも・玉ねぎ・人参 鶏挽肉	さつまいも・玉ねぎ・人参 鶏挽肉	さつまいも・玉ねぎ・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや

※ 昆布はうまみ成分（グルタミン酸）としてだし汁に使用しています