

2025年

12月

離乳食献立

わかば中央保育室

日付	完了期	後期	中期
1 月	牛乳、おせんべい	おせんべい	
	マーボー豆腐丼 パイン キャベツとしらす和え 白菜とコーンのスープ	マーボー豆腐丼（5倍粥、豆腐、鶏ひき肉） キャベツと人参和え 白菜のスープ	マーボー豆腐丼（7倍粥、豆腐、鶏ひき肉） キャベツと人参煮 白菜のスープ
2 火	牛乳、きな粉蒸しパン	ひじき粥	ひじき粥
	牛乳、おせんべい	おせんべい	
	鶏肉のマーレード焼き ごはん キャベツの納豆サラダ みかん わかめとえのきのみそ汁	5倍粥 しらすと人参煮 茹でキャベツ ほうれん草のみそ汁	7倍粥 しらすと人参煮 キャベツ煮 ほうれん草のみそ汁
	牛乳、お麴ラスク	マッシュかぼちゃ	マッシュかぼちゃ
3 水	牛乳、ビスケット	ビスケット	
	きのこの煮込みハンバーグ ごはん ポテトサラダ もも ブロッコリーのコンソメスープ	5倍粥 ハンバーグ ポテトサラダ（じゃがいも、人参、きゅうり） ブロッコリーのスープ	7倍粥 ハンバーグ風 ポテトサラダ（じゃがいも、人参） ブロッコリーのスープ
	白湯、牛乳プリン	ヨーグルト	ヨーグルト
4 木	牛乳、おせんべい	おせんべい	
	ボークビーンズ ごはん ブロッコリーと人参のゆかり和え なし お麴とほうれん草のみそ汁	5倍粥 大豆と野菜のトマト煮 ブロッコリーと人参和え ほうれん草のみそ汁	7倍粥 大豆と野菜のトマト煮 ブロッコリーと人参煮 ほうれん草のみそ汁
	牛乳、ふかししいも	ふかししいも	マッシュポテト
	牛乳、小魚せんべい	おせんべい	
5 金	しらすとブロッコリー煮 ごはん マカロニサラダ パイン 豚汁	5倍粥 しらすとブロッコリー煮 マッシュかぼちゃ 人参と大根のみそ汁	7倍粥 しらすとブロッコリー煮 マッシュかぼちゃ 人参と大根のみそ汁
	牛乳、チヂミ	ほうれん草粥	ほうれん草粥
	牛乳、クリームサンドビスケット	ウエハース	
6 土	グラタン 食パン ブロッコリーとひじきの炒めもの ミニゼリー 春雨スープ	あんかけごはん （5倍粥、しらす、人参、ほうれん草） マッシュポテト ブロッコリーのスープ	あんかけごはん （7倍粥、しらす、人参、ほうれん草） マッシュポテト ブロッコリーのスープ
	牛乳、昆布ごはん	ビスケット	おせんべい
	白湯、ビスケット	ビスケット	
7 日	休日保育		
	白湯、おせんべい	おせんべい	おせんべい
8 月	牛乳、おせんべい	おせんべい	
	チキンカレーライス みかん 春雨サラダ わかめスープ	かぼちゃと鶏のドリア風 スティック人参・きゅうり 玉ねぎのスープ	かぼちゃと鶏のドリア風 人参とブロッコリー煮 玉ねぎのスープ
	牛乳、クラッカー	ビスケット	おせんべい
9 火	牛乳、おせんべい	おせんべい	
	じゃがいものそぼろ煮 ごはん ほうれん草と人参のおかか和え なし キャベツと油揚げのみそ汁 もも 白湯、コーンフレーク	5倍粥 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草と人参和え キャベツのみそ汁	7倍粥 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草と人参煮 キャベツのみそ汁
	牛乳、ビスケット	ビスケット	
	スープスバゲティー ブロッコリーとコーンのあえもの バナナ	スープスバゲティー （スバゲティー、しらす、人参、ほうれん草） マッシュかぼちゃ バナナ	スープスバゲティー （スバゲティー、しらす、人参、ほうれん草） マッシュかぼちゃ バナナ
10 水	牛乳、わかめごはん	ブロッコリー粥	ブロッコリー粥
	牛乳、おせんべい	おせんべい	
	カレーのごま照り焼き ごはん スバゲティーサラダ なし 里芋とねぎのみそ汁	5倍粥 カレーのほぐし スバゲティーサラダ 玉ねぎのみそ汁	7倍粥 カレー煮 スバゲティーサラダ 玉ねぎのみそ汁
11 木	牛乳、薄焼きピザ	ほうれん草粥	ほうれん草粥
	牛乳、クリームサンドビスケット	ウエハース	
	ささみとブロッコリーのあんかけ ごはん 豆とひじき煮 なし キャベツとえのきのみそ汁 パイン	5倍粥 ささみとブロッコリーのあんかけ 豆とひじき煮（大豆、人参、ひじき） キャベツのみそ汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのあんかけ 豆とひじき煮（大豆、人参、ひじき） キャベツのみそ汁
	牛乳、ココアパンケーキ	マッシュかぼちゃ	マッシュかぼちゃ
12 金	牛乳、小魚せんべい	おせんべい	
	しょうゆラーメン パナナ しゅうまい ほうれん草としめじのソテー	あんかけうどん （うどん、しらす、人参、ほうれん草） マッシュかぼちゃ パナナ	あんかけうどん （うどん、しらす、人参、ほうれん草） マッシュかぼちゃ パナナ
	牛乳、ゆかりごはん	ひじき粥	ひじき粥
	白湯、おせんべい	おせんべい	
13 土	休日保育		
	白湯、クリームサンドビスケット	ウエハース	おせんべい
14 日	牛乳、おせんべい	おせんべい	
	ひじき入り鶏つくね ごはん 白菜と人参の昆布和え もも ほうれん草と油揚げのみそ汁	5倍粥 ひじき入り鶏つくね 白菜と人参和え ほうれん草のみそ汁	7倍粥 ひじき入り鶏つくね風 白菜と人参煮 ほうれん草のみそ汁
	牛乳、わかめうどん	野菜うどん	野菜うどん
15 月	牛乳、ビスケット	ビスケット	
	チャプチェ ごはん ブロッコリーと人参のごま和え なし もやしの中華スープ みかん	5倍粥 しらすと野菜煮 ブロッコリーと人参和え 玉ねぎのスープ	7倍粥 しらすと野菜煮 ブロッコリーと人参煮 玉ねぎのスープ
	牛乳、きな粉お麴ラスク	ほうれん草粥	ほうれん草粥
16 火	牛乳、おせんべい	おせんべい	
	中華丼 なし ちくわときゅうりのあえもの なし ほうれん草とコーンのスープ	中華丼（5倍粥、鶏ひき肉、人参、白菜） きゅうりスティック ほうれん草のスープ	中華丼（7倍粥、鶏ひき肉、人参、白菜） ブロッコリー煮 ほうれん草のスープ
	牛乳、小魚せんべい、ミニゼリー	おせんべい	おせんべい

18 木	牛乳、おせんべい		おせんべい		
	カレイのほぐし	ごはん	5倍粥	カレイのほぐし	7倍粥
	高野豆腐と野菜のきめ煮	パイン	マッシュカボチャ		カレイ煮
	お駄とわかめのみそ汁		人参と大根のみそ汁		マッシュカボチャ
19 金	白湯、お誕生日ケーキ		ブルーベリーヨーグルト		人参と大根のみそ汁
	牛乳、クリームサンドビスケット		ウエハース		ブルーベリーヨーグルト
	クリームスバグティー	バナナ	スープスバグティー		
	ブロッコリーのツナサラダ		(スバグティー、鶏ひき肉、玉ねぎ、ほうれん草)		スープスバグティー
20 土	キャベツと玉ねぎのスープ		ブロッコリーと人参和え	バナナ	(スバグティー、鶏ひき肉、玉ねぎ、ほうれん草)
	牛乳、昆布ごはん		しらす粥		ブロッコリーと人参煮
	牛乳、おせんべい		おせんべい		バナナ
	豚肉のしょうが焼き	ごはん	あんかけごはん		しらす粥
21 日	小松菜と人参のおかか和え	ミニゼリー	(5倍粥、しらす、玉ねぎ、小松菜)		あんかけごはん
	豆腐となめこのみそ汁		人参スティック	豆腐のみそ汁	(7倍粥、しらす、玉ねぎ、小松菜)
	牛乳、マカロニきな粉		マカロニきな粉		人参煮
	白湯、ウエハース		ウエハース		豆腐のみそ汁
22 月	休日保育				
	白湯、おせんべい		おせんべい		マカロニきな粉
	牛乳、小魚せんべい		おせんべい		
	肉じゃが	ごはん	5倍粥	肉じゃが風	7倍粥
23 火	白菜と人参のおかか和え	もも	白菜と人参和え		肉じゃが風
	お駄とわかめのみそ汁		ほうれん草のみそ汁		白菜と人参煮
	牛乳、にゅうめん		にゅうめん		ほうれん草のみそ汁
	牛乳、ビスケット		ビスケット		にゅうめん
24 水	豆腐チャンプル	ごはん	5倍粥	しらすとブロッコリー煮	
	ほうれん草と人参のごま和え	なし	ほうれん草と人参和え		しらすとブロッコリー煮
	キャベツと大根のみそ汁		キャベツと大根のみそ汁		ほうれん草と人参煮
	牛乳、シュガートースト		パン粥		キャベツと大根のみそ汁
25 木	牛乳、おせんべい		おせんべい		パン粥
	鶏肉の照り焼き	ごはん	5倍粥	しらすと人参煮	
	カミカミサラダ	みかん	マッシュカボチャ		7倍粥
	ほうれん草ともやしのみそ汁		ほうれん草のみそ汁		しらすと人参煮
26 金	牛乳、りんごゼリー		ビスケット		マッシュカボチャ
	牛乳、おせんべい		おせんべい		ほうれん草のみそ汁
	トナカイハンバーグ	ごはん	5倍粥	ハンバーグ	
	三色ナムル	パイン	ほうれん草と人参和え		ハンバーグ風
27 土	小松菜とコーンのスープ		小松菜のスープ		7倍粥
	牛乳、クリスマスツリーのケーキ		ヨーグルト		ほうれん草と人参煮
	牛乳、クリームサンドビスケット		ウエハース		小松菜のスープ
	鶏肉のパン粉焼き	ごはん	5倍粥	鶏ひき肉とブロッコリー煮	
28 日	コールスローサラダ	もも	キャベツと人参和え		7倍粥
	豆腐とわかめのみそ汁		豆腐のみそ汁		鶏ひき肉とブロッコリー煮
	牛乳、しらすピザ		しらす粥		キャベツと人参煮
	牛乳、おせんべい		おせんべい		豆腐のみそ汁
29 月	きつねうどん	バナナ	ささみあんかけうどん		しらす粥
	マッシュカボチャ		(うどん、鶏ささみ、人参、ほうれん草)		
	ささみときゅうりのあえもの		マッシュカボチャ	バナナ	ささみあんかけうどん
	牛乳、おかかごはん		ブロッコリー粥		(うどん、鶏ささみ、人参、ほうれん草)
※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。					
※完了食は、普通献立表に記載されている食材のうち揚げ物、鶏卵を含む食材以外すべて提供されますので、ご家庭でお試ください。					
※麦茶を白湯に変更して提供します。					
※日曜日、祝日は休日保育の為、朝おやつ、午後おやつのみ提供となります。					