

令和7年度12月離乳食献立予定表

あゆみ保育園

給食 鈴木 貴子

寒さも本格的になり、今年もあと一ヶ月となりました。12月は、何かと忙しくなり、大人の生活リズムが不規則になります。それに合わせて子どもの食生活も乱れないようにしていきましょう。赤ちゃんの胃袋は小さく、消化能力はまだ未発達ですので、赤ちゃんにあったペースで進めていきましょう。



※玉ねぎ・人参は中期・後期ともに、毎日の献立でよく使われている基本食材のため、食材欄への記載を省略しています。

日	曜日	初期 (1回食となります)	中期 (午後食はありません)	後期			
		メニューと食材	メニュー	食材	昼食	午後食	
1	月	10倍粥ペースト プロッコリーペースト	パン粥 鶏肉のとろみ煮 プロッコリーの野菜煮 キャベツのスープ	食パン 豆腐 鶏肉 プロッコリー キャベツ ほうれん草	トースト 鶏肉のとろみ煮 プロッコリーの野菜煮 キャベツのスープ	野菜粥	食パン 豆腐 鶏肉 プロッコリー ほうれん草 キャベツ 精白米
2	火	10倍粥ペースト 人参ペースト	7倍粥 豆腐のとろみ煮 胡瓜の野菜煮 野菜のスープ	精白米 鶏肉 豆腐 胡瓜 じゃが芋	5倍粥 豆腐のとろみ煮 胡瓜の野菜煮 白菜のスープ	芋粥	精白米 豆腐 胡瓜 白菜 じゃが芋 長ねぎ もやし
	水						
3	水	10倍粥ペースト 南瓜ペースト	野菜うどん粥 カレイのとろみ煮 ほうれん草の野菜煮	うどん カレイ じゃが芋 南瓜 ほうれん草	野菜うどん カレイのとろみ煮 ほうれん草の野菜煮	肉味噌粥	うどん カレイ じゃが芋 南瓜 ほうれん草 小松菜 精白米
4	木	10倍粥ペースト さつまいもペースト	7倍粥 カレイのとろみ煮 じゃが芋の野菜煮 野菜味噌汁	精白米 カレイ じゃが芋	5倍粥 カレイのとろみ煮 じゃが芋の野菜煮 野菜味噌汁	うどん粥	精白米 カレイ じゃが芋 ピーマン 長ねぎ うどん
	木						
5	金	10倍粥ペースト じゃが芋ペースト	7倍粥 鶏肉のとろみ煮 納豆の野菜煮 野菜の味噌汁	精白米 鶏肉 納豆 キヤベツ じゃが芋 大根	5倍粥 鶏肉のとろみ煮 納豆の野菜煮 野菜の味噌汁	人参粥	精白米 鶏肉 納豆 キヤベツ じゃが芋 大根 小松菜 ツナ
	木						
6	土	10倍粥ペースト 人参ペースト	さつまいもと南瓜のお粥 白身魚と野菜の 洋風煮込み 豆腐とわかめの味噌汁	精白米 南瓜 鮭 豆乳 さつまいも りんご じゃが芋	鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー 豆腐と若布の味噌汁	ツナときのこの リゾット	精白米 鶏肉 鮭 豆腐玉ねぎ 人参 若布 南瓜 プロッコリー じゃが芋 舞茸 ツナ バナナ キヤベツ 椎茸
	木						
8	月	10倍粥ペースト 人参ペースト	7倍粥 鶏肉のとろみ煮 胡瓜の野菜煮 野菜スープ	精白米 鶏肉 胡瓜 プロッコリー ほうれん草 じゃが芋	5倍粥 鶏肉のとろみ煮 胡瓜の野菜煮 野菜スープ	青菜粥	精白米 鶏肉 胡瓜 プロッコリー ほうれん草 じゃが芋
9	火	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 豆腐のとろみ煮 ほうれん草の野菜煮 野菜の味噌汁	精白米 豆腐 ほうれん草 さつまいも	5倍粥 豆腐のとろみ煮 ほうれん草の野菜煮 野菜の味噌汁	さつまいも粥	精白米 豆腐 ほうれん草 さつまいも
10	水	10倍粥ペースト さつまいもペースト	パン粥 カレイのとろみ煮 お芋と野菜煮 キャベツのスープ	食パン カレイ 胡瓜 さつまいも 南瓜 キヤベツ	トースト カレイのとろみ煮 お芋と野菜煮 キャベツのスープ	人参粥	食パン カレイ 胡瓜 さつまいも 南瓜 キヤベツ 精白米

日	曜日	初期 (1回食となります)		中期 (午後食はありません)		後期		
		メニューと食材	メニュー	食材	昼食	午後食	食材	
11	木	10倍粥ペースト じゃが芋ペースト	7倍粥 豆腐のとろみ煮 じゃが芋と野菜煮 わかめのスープ	精白米 鶏肉 豆腐 胡瓜 じゃが芋	5倍粥 豆腐のとろみ煮 胡瓜と野菜煮 わかめのスープ	野菜粥	精白米 鶏肉 豆腐 胡瓜 若布 小松菜 じゃが芋 ツナ	
12	金	10倍粥ペースト 人参ペースト	味噌野菜うどん粥 鶏肉のとろみ煮 胡瓜の野菜煮	うどん 鶏肉 じゃが芋 ほうれん草 キャベツ	味噌野菜うどん 鶏肉のとろみ煮 胡瓜の野菜煮	野菜粥	うどん 鶏肉 じゃが芋 ほうれん草 キャベツ ツナ もやし 小松菜 精白米	
13	土	生活発表会		お菓子のお持ち帰りがあります。				
15	月	10倍粥ペースト 人参ペースト	7倍粥 カレイのとろみ煮 ほうれん草の野菜煮 野菜スープ	精白米 カレイ ほうれん草 大根 キャベツ	5倍粥 カレイのとろみ煮 ほうれん草の野菜煮 けんちん汁	うどん粥	精白米 カレイ ほうれん草 大根 キャベツ 小松菜 ビーマン もやし うどん	
16	火	10倍粥ペースト ブロッコリーペースト	野菜うどん粥 鶏肉のとろみ煮 キャベツの野菜煮	うどん 鶏肉 キャベツ 胡瓜 ほうれん草	野菜うどん粥 鶏肉のとろみ煮 キャベツの野菜煮	野菜粥	うどん 鶏肉 ツナ キャベツ 胡瓜 ほうれん草 ピーマン	
17	水	10倍粥ペースト 大根ペースト	7倍粥 カレイのとろみ煮 大根の野菜煮 若布のすまし汁	精白米 カレイ 大根 ほうれん草 若布 小松菜	5倍粥 カレイのとろみ煮 大根の野菜煮 若布のすまし汁	さつまいも粥	精白米 カレイ 大根 ほうれん草 若布 小松菜 さつまいも	
18	木	10倍粥ペースト 人参ペースト	パン粥 鶏肉のとろみ煮 胡瓜の野菜煮 かぼちゃスープ	食パン 鶏肉 胡瓜 豆腐 南瓜 ほうれん草	トースト 鶏肉のとろみ煮 胡瓜の野菜煮 かぼちゃスープ	野菜粥	食パン 鶏肉 胡瓜 豆腐 南瓜 ほうれん草 もやし 長ねぎ 精白米	
19	金	10倍粥ペースト じゃが芋ペースト	7倍粥 鶏肉のとろみ煮 じゃが芋の野菜煮 野菜の味噌汁	精白米 鶏肉 じゃが芋	5倍粥 鶏肉のとろみ煮 じゃが芋の野菜煮 白菜の味噌汁	人参粥	精白米 カレイ じゃが芋 白菜 小松菜	
20	土	10倍粥ペースト 人参ペースト	柔らか鶏のおかゆ 彩野菜の汁椀 野菜のみそ汁	精白米 玉ねぎ 鶏ほぐし身 人参 じゃが芋 さやいんげん	ツナと野菜の 炊き込みごはん 筑前煮 豆腐と若布の味噌汁	鮭と根菜の 炊き込み ごはん	精白米 人参 ツナ缶 いんげん ごぼう 里芋 豆腐 若布 鮭 しいたけ バナナ キャベツ 大根 ビーマン ブロッコリー 鮭 ほうれん草	
22	月	10倍粥ペースト 南瓜ペースト	南瓜うどん粥 鶏肉のとろみ煮 大根の野菜煮	うどん 鶏肉 大根 南瓜 じゃが芋	南瓜うどん粥 鶏肉のとろみ煮 大根の野菜煮	野菜粥	うどん 鶏肉 大根 南瓜 小松菜 じゃが芋 精白米	
23	火	10倍粥ペースト 人参ペースト	パン粥 鶏肉のとろみ煮 胡瓜の野菜煮 野菜スープ	食パン 鶏肉 胡瓜 ブロッコリー	トースト 鶏肉のとろみ煮 胡瓜の野菜煮 若布スープ	野菜粥	食パン 鶏肉 胡瓜 ブロッコリー 若布 マト 長ねぎ 精白米	

※じゃが芋、ほうれん草、南瓜、ブロッコリーは常備菜として冷凍保管している為、献立に記載されていない場合でも使用することがありますのでご了承ください。