

保護者各位



12月 離乳食献立表



令和7年12月1日

認定こども園文化保育園

園長 浅田祐起子

栄養士 林香里

日付	午前間食	5ヶ月～ 主食：つぶし粥	7ヶ月～ 主食：五分粥	9ヶ月～ 主食：全粥
1(月)	バナナ	野菜の煮汁 人参と豆腐のペースト 玉葱のペースト	ひじき粥、人参とブロッコリーの汁物 人参と豆腐の潰し煮 玉葱の潰し煮	ひじき粥、人参とブロッコリーの汁物 人参と豆腐の煮物 玉葱の煮物
2(火)	キウイ オレンジ	野菜の煮汁 青梗菜のペースト 薩摩芋のペースト	人参と玉葱の汁物 青梗菜の潰し煮 薩摩芋の潰し煮	人参と玉葱の汁物 青梗菜のお浸し 薩摩芋のスティック煮
3(水)	オレンジ	野菜の煮汁 玉葱のペースト 人参と豆腐のペースト	人参と白菜の汁物 キャベツの潰し煮 人参と豆腐の潰し煮	人参と白菜の汁物 キャベツのお浸し 人参と豆腐の煮物
4(木)	オレンジ	法蓮草のペースト 玉葱のペースト、みかん	うどんの潰し煮(大根、法蓮草、人参) 玉葱と鶏肉の潰し煮、みかん	うどんの柔らか煮(大根、法蓮草、人参) 玉葱と鶏肉のほぐし煮、みかん
5(金)	柿	野菜の煮汁 人参のペースト じゃが芋のペースト	人参と大根の汁物 人参の潰し煮 じゃが芋と白身魚の潰し煮	人参と大根の汁物 人参のスティック煮 じゃが芋と白身魚のほぐし煮
6(土)	ハイハイ☆	おじや風つぶし粥、オレンジ	うどんの潰し煮、オレンジ	うどんの柔らか煮、オレンジ
8(月)	バナナ	野菜の煮汁 人参と豆腐のペースト 玉葱のペースト	人参とキャベツの汁物 人参と豆腐の潰し煮 玉葱と鶏肉の潰し煮	人参とキャベツの汁物 人参と豆腐のトマト煮 玉葱と鶏肉のほぐし煮
9(火)	キウイ オレンジ	野菜の煮汁 人参のペースト 薩摩芋のペースト	白菜と大根の汁物 人参の潰し煮 じゃが芋と白身魚の潰し煮	白菜と大根の汁物 人参のスティック煮 じゃが芋と白身魚のほぐし煮
10(水)	オレンジ	野菜の煮汁 青梗菜のペースト 玉葱のペースト	ひじき粥、人参とじゃが芋の汁物 青梗菜の潰し煮 玉葱の潰し煮	ひじき粥、人参とじゃが芋の煮物 青梗菜のお浸し 玉葱の煮物
11(木)	オレンジ	野菜の煮汁 玉葱のペースト 人参のペースト	人参と豆腐の汁物 玉葱と鶏肉の潰し煮 人参の潰し煮	人参と豆腐の汁物 玉葱と鶏肉のほぐし煮 人参のスティック煮
12(金)	グレープ フルーツ	野菜の煮汁 じゃが芋のペースト 青梗菜のペースト	人参と大根の汁物 じゃが芋の潰し煮 青梗菜の潰し煮	人参と大根の汁物 じゃが芋の煮物 青梗菜のお浸し
13(土)	ハイハイ☆	おじや風つぶし粥、オレンジ	うどんの潰し煮、オレンジ	うどんの柔らか煮、オレンジ

日付	午前間食	5ヶ月～ 主食：つぶし粥	7ヶ月～ 主食：五分粥	9ヶ月～ 主食：全粥
15（月）	バナナ	野菜の煮汁 人参と豆腐のペースト 玉葱のペースト	キャベツとブロッコリーの汁物 人参と豆腐の潰し煮 玉葱の潰し煮	キャベツとブロッコリーの汁物 人参と豆腐の煮物 玉葱の煮物
16（火）	キウイ オレンジ	野菜の煮汁 人参のペースト 青梗菜のペースト	人参と玉葱の汁物 人参の潰し煮 青梗菜の潰し煮	人参と玉葱の汁物 ビーフンの柔らかか煮（人参、キャベツ） 青梗菜のお浸し
17（水）	オレンジ	野菜の煮汁 人参のペースト 玉葱のペースト	人参と小松菜の汁物 人参の潰し煮 玉葱と白身魚の潰し煮	人参と小松菜の汁物 人参のスティック煮 玉葱と白身魚のほぐし煮
18（木）	オレンジ	野菜の煮汁 じゃが芋のペースト 玉葱のペースト	人参とブロッコリーの汁物 じゃが芋と鶏肉の潰し煮 玉葱の潰し煮	人参とブロッコリーの汁物 じゃが芋と鶏肉のほぐし煮 玉葱の煮物
19（金）	グ レ ー プ フルーツ	野菜の煮汁 法蓮草のペースト 薩摩芋のペースト	人参と白菜の汁物 法蓮草と豆腐の潰し煮 薩摩芋の潰し煮	人参と白菜の汁物 法蓮草と豆腐の煮物 薩摩芋のスティック煮
20（土）	ハイハイ☆	おじや風つぶし粥、オレンジ	おじや風五分粥、オレンジ	おじや風全粥、オレンジ
22（月）	バナナ	野菜の煮汁 玉葱のペースト 人参と豆腐のペースト	人参と大根の汁物 玉葱の潰し煮 人参と豆腐の潰し煮	人参と大根の汁物 玉葱の煮物 人参と豆腐の煮物
23（火）	キウイ オレンジ	野菜の煮汁 高野豆腐と玉葱のペースト 小松菜のペースト	人参と玉葱の汁物 高野豆腐と玉葱の潰し煮 小松菜の潰し煮	人参と玉葱の汁物 高野豆腐と玉葱の煮物 小松菜のお浸し
24（水）	柿	野菜の煮汁 法蓮草のペースト 玉葱のペースト	人参とキャベツの汁物 法蓮草の潰し煮 玉葱の潰し煮	人参とキャベツの汁物 法蓮草のお浸し 玉葱の煮物
25（木）	オレンジ	野菜の煮汁 人参のペースト 小松菜のペースト	人参と大根の汁物 人参の潰し煮 小松菜の潰し煮	人参と大根の汁物 ビーフンの柔らかか煮（玉葱、人参） 小松菜のお浸し
26（金）	グ レ ー プ フルーツ	野菜の煮汁 薩摩芋のペースト 玉葱のペースト	人参と小松菜の汁物 薩摩芋の潰し煮 玉葱と白身魚の潰し煮	人参と小松菜の汁物 薩摩芋のスティック煮 玉葱と白身魚のほぐし煮
27（土）	ハイハイ☆	おじや風つぶし粥、オレンジ	おじや風五分粥、オレンジ	おじや風全粥、オレンジ
29（月）	ハイハイ☆	おじや風つぶし粥	うどんの潰し煮	うどんの柔らかか煮



離乳食では昆布出汁、椎茸出汁を使用します。果物は月齢に合わせてすりおろしや刻み等で提供します。

食べやすさを考慮し、食材によってはとろみをつける為にじゃが芋や片栗粉を使用する場合があります。

ひじきは茹でこぼした後、月齢に合わせて細かくみじん切りにしたり、すり潰したものを粥と炊いて提供します。

じゃこはやわらかく茹でて塩抜きし、月齢に合わせて細かくみじん切りにしたり、すり潰したものを粥と炊いて提供します。

春雨、ビーフン、うどんは月齢に合わせて刻んで提供します。豆類は薄皮を取り除き、月齢に合わせて刻んで提供します。

後期食では野菜のペーストで掴み食べる練習をします。難しい場合は、お子さんに合わせて小さく切って提供します。

午前間食および離乳食の内容は、食材の入荷の都合等により、予告なく変更させて頂く場合があります。予めご了承下さい。

