

## 令和7年12月離乳食献立表(離乳食後期)

月日	献立名	材料	月日	献立名	材料
1月	おかゆ みそ汁(里芋・わかめ) 煮魚 マカロニサラダ みかん	米(白飯) 里芋 わかめ かつおだし汁 みそ さば 砂糖 しょうゆ マカロニ 人参 きゅうり 玉ねぎ みかん	16 火	おかゆ みそ汁(白菜) 焼魚 サラダ	米(白飯) 白菜 かつおだし汁 みそ あじ 人参 大根 きゅうり コーン
2火	おかゆ すまし汁(ほうれん草・豆腐) 鶏バーグ ひじき煮 トマト	米(白飯) ほうれん草 豆腐 かつおだし汁 しょうゆ 鶏ひき肉 玉ねぎ コーン 片栗粉 油 ケチャップ ひじき 人参 かつおだし汁 トマト	17 水	おかゆ すまし汁(玉ねぎ) 豚肉と玉ねぎのケチャップ煮 ほうれん草としらすの和え物 グレープフルーツ	米(白飯) 玉ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 豚肉 玉ねぎ ケチャップ 片栗粉 ほうれん草 しらす かつおだし汁 グレープフルーツ
3水	おかゆ みそ汁(大根) 肉豆腐 キャベツのり和え バナナ	米(白飯) 大根 かつおだし汁 みそ 豆腐 豚肉 キャベツ きゅうり 人参 しょうゆ 焼きのり バナナ	18 木	おかゆ みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 煮魚 ひじき煮 バナナ	米(白飯) 玉ねぎ わかめ かつおだし汁 みそ あこうだい 砂糖 しょうゆ ひじき 人参 かつおだし汁 バナナ
4木	おかゆ 豆乳シチュー サラダ りんご	米(白飯) 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 豆乳 キャベツ きゅうり コーン りんご	19 金	おかゆ 豆乳シチュー プロッコリー オレンジ	米(白飯) 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 豆乳 プロッコリー オレンジ
5金	おかゆ みそ汁(小松菜・豆腐) ハンバーグ プロッコリー オレンジ	米(白飯) 小松菜 豆腐 かつおだし汁 みそ 豚ひき肉 玉ねぎ 片栗粉 油 ケチャップ プロッコリー オレンジ	22 月	おかゆ みそ汁(大根・わかめ) 豚肉煮 千草和え バナナ	米(白飯) 大根 わかめ かつおだし汁 みそ 豚肉 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ ほうれん草 キャベツ 人参 ごま かつおだし汁 バナナ
8月	おかゆ みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 煮魚 納豆あえ キウイフルーツ	米(白飯) かぼちゃ 玉ねぎ かつおだし汁 みそ あこうだい 砂糖 しょうゆ 納豆 ほうれん草 しらす かつおだし汁 キウイフルーツ	23 火	おかゆ すまし汁(大根) 煮物 小松菜のごま和え りんご	米(白飯) 大根 かつおだし汁 しょうゆ 高野豆腐 じゃがいも 人参 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ 小松菜 人参 コーン かつおだし汁 ごま りんご
9火	おかゆ みそ汁(かぶ) 肉じゃが 磯香和え バナナ	米(白飯) かぶ かつおだし汁 みそ 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ ほうれん草 キャベツ 焼きのり かつおだし汁 バナナ	24 水	おかゆ みそ汁(大根・豆腐) 煮魚 小松菜とさつま芋の和え物 グレープフルーツ	米(白飯) 大根 豆腐 かつおだし汁 みそ たら 砂糖 しょうゆ 小松菜 さつま芋 かつおだし汁 グレープフルーツ
10水	おかゆ すまし汁(青梗菜) 里芋とツナの煮物 プロッコリー <sup>1</sup> グレープフルーツ	米(白飯) 青梗菜 かつおだし汁 しょうゆ ツナ缶 里芋 人参 砂糖 しょうゆ プロッコリー グレープフルーツ	25 木	おかゆ すまし汁(キャベツ・人参) 鶏肉のあんかけ煮 ポテトサラダ	米(白飯) キャベツ 人参 かつおだし汁 しょうゆ 鶏肉 砂糖 しょうゆ 片栗粉 じゃがいも 人参 きゅうり コーン
11木	おかゆ すまし汁(ほうれん草・豆腐) 鶏肉のあんかけ煮 コールスローサラダ りんご	米(白飯) ほうれん草 豆腐 かつおだし汁 しょうゆ 鶏肉 人参 砂糖 しょうゆ 片栗粉 キャベツ きゅうり コーン りんご	26 金	おかゆ 煮込みうどん 高野豆腐のひき肉あんかけ ステイックきゅうり みかん	米(白飯) うどん 鶏肉 ほうれん草 人参 かつおだし汁 しょうゆ 高野豆腐 鶏ひき肉 人参 砂糖 しょうゆ 片栗粉 きゅうり みかん
12金	おかゆ みそ汁(切干大根) レバーのケチャップ煮 キャベツのおかか和え	米(白飯) 切干大根 かつおだし汁 みそ 鶏レバー 豚ひき肉 玉ねぎ ケチャップ キャベツ コーン かつお節 かつおだし汁			
15月	おかゆ みそ汁(さつまいも・白菜) 豆腐のあんかけ煮 ステイック野菜 キウイフルーツ	米(白飯) さつまいも 白菜 かつおだし汁 みそ 豆腐 豚ひき肉 砂糖 しょうゆ みそ かつおだし汁 片栗粉 人参 きゅうり キウイフルーツ			

※離乳食は全て加熱して提供しています。