

23日(木) おべんとう

令和7年12月分 離乳食献立表

ひとつぶ保育園

NO.1

	1・15(月)	2・16(火)	3・17(水)	4(木)	5・19(金)	
前期	・つぶしがゆ30～40g ・つぶし煮 じゃが芋10g 人参5 玉ねぎ10 出し汁 ・煮浸し きゅうりおろしゆで10g 人参5 出し汁	・つぶしがゆ30～40g ・つぶし煮 豆腐10g 玉ねぎ10 人参5 はくさい10 出し汁 ・煮浸し キャベツ10g 人参5 出し汁	・つぶしがゆ30～40g ・つぶし煮 豆腐つぶし15g 玉ねぎ10 キャベツ10 人参5 出し汁、片栗粉 ・野菜スープ 玉ねぎ10g 人参5 出し汁	・つぶしがゆ30～40g ・つぶし煮 豆腐20g だいこん10 玉ねぎ10 人参5 出し汁 ・つぶし煮 キャベツ10g 出し汁	・つぶしがゆ30～40g ・つぶし煮 じゃが芋20g 人参5 出し汁 ・みそ汁 玉ねぎ10g 大根10 出し汁、みそ少し	・ぞうすい 10倍がゆ30～40g 豆腐つぶし20 キャベツ10 人参5 出し汁
中期	・7～5倍がゆ50～80g ・鶏肉と野菜煮 鶏肉すりみ10g じゃが芋20 人参8 玉ねぎ10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・スパゲティサラダ スパゲティゆでてみじん3g きゅうりみじんゆで10 人参ゆでてみじん5 出し汁、しょうゆ	・7～5倍がゆ50～80g ・豆腐と野菜煮 豆腐30g 玉ねぎ20 人参8 はくさい15 出し汁、砂糖、しょうゆ ・おひたし きゅうり10g キャベツ15 人参8 出し汁、しょうゆ、砂糖	・7～5倍がゆ50～80g ・豆腐と野菜煮 豆腐つぶし30g 玉ねぎ20 キャベツ20 人参5 出し汁、砂糖、しょうゆ ・野菜スープ 玉ねぎ20g 人参8 出し汁、しょうゆ	・7～5倍がゆ50～80g ・豆腐と野菜煮 豆腐40g だいこん20 玉ねぎ20 人参10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・キャベツの和え物 キャベツ20g 出し汁、酢、砂糖、しょうゆ	・7～5倍がゆ50～80g ・肉と野菜煮 鶏肉すり身10g じゃが芋20 人参5 三度豆5 出し汁、砂糖、しょうゆ ・みそ汁 玉ねぎ15g 大根15 出し汁、みそ	・ぞうすい 7～5倍がゆ50～80g 豆腐つぶし30 キャベツ20 人参8 出し汁、砂糖、しょうゆ
後期 （完了期）	・全がゆ90～軟飯90g ・鶏肉と野菜煮 鶏肉みじん15g じゃが芋30 人参10 玉ねぎ15 出し汁、砂糖、しょうゆ ・スパゲティサラダ スパゲティゆでて粗みじん4g きゅうり粗みじんゆで15 人参ゆでて粗みじん10 マヨネーズ風調味料	・全がゆ90～軟飯90g ・すきやき煮 牛肉(赤身)みじん15g 豆腐30 玉ねぎ30 人参10 はくさい20 出し汁、砂糖、しょうゆ ・おひたし きゅうり15g キャベツ20 人参8 出し汁、しょうゆ、砂糖	・全がゆ90～軟飯90g ・肉と野菜煮 ミンチ(赤身)15g 玉ねぎ30 キャベツ30 人参10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・野菜スープ 玉ねぎ30g 人参10 出し汁、しょうゆ	・全がゆ90～軟飯90g ・肉と野菜煮 豚肉(赤身)すりみ15g だいこん30 玉ねぎ30 人参15 出し汁、砂糖、しょうゆ ・キャベツのしらす和え キャベツ35g しらす干し2 出し汁、すりごま、酢、砂糖、しょうゆ	・全がゆ90～軟飯90g ・肉と野菜煮 鶏肉みじん15g じゃが芋30 人参10 三度豆5 出し汁、砂糖、しょうゆ ・みそ汁 玉ねぎ20g 大根20 出し汁、みそ	・ぞうすい 全がゆ(軟飯)90(80)g 豚肉(赤身)みじん15 キャベツ30 人参10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・くだもの

※献立は、その日の都合により変更することがあります。

※献立はあくまで目安であり、子どもの体調等により提供する食材や形態・量は異なります。

★必要に応じて出し汁や片栗粉で調整すること。

令和7年12月分 離乳食献立表

	8・22(月)	9・24(火)(水)	10(水)	11・25(木)	12・26(木)(金)	13(土)
前期	・つぶしがゆ30～40g ・つぶし煮 はくさい10g 人参3 ブロッコリー3 じゃが芋5 玉ねぎ5 出し汁 ・(ツナサラダ)煮浸し 人参5g キャベツ10 出し汁	・つぶしがゆ30～40g ・魚のすり流し煮 白身魚すりつぶし10g 出し汁、片栗粉 ・煮浸し はくさい10g 人参5 出し汁 ・みそ汁 じゃがいも10g 大根10 出し汁、みそ少し	・つぶしがゆ30～40g ・つぶし煮 豆腐つぶし20g キャベツ10 人参5 出し汁、片栗粉 ・煮浸し はくさい10g 人参5 出し汁	・つぶしがゆ30～40g ・つぶし煮 豆腐10g じゃが芋10 大根10 人参5 出し汁、みそ少し ・煮浸し ほうれんそう5g キャベツ10 人参5 出し汁	・つぶしがゆ30～40g ・つぶし煮 ふ2g じゃがいも10 玉ねぎ5 出し汁 ・豆腐のすり流し汁 豆腐10g 玉ねぎ5 出し汁、片栗粉	・ぞうすい 10倍がゆ30～40g 玉ねぎ10 人参5 出し汁
中期	・7～5倍がゆ50～80g ・鶏肉とはくさいのスープ煮 鶏肉すりみ10g はくさい10 人参5 ブロッコリー3 じゃが芋10 玉ねぎ10 出し汁、しょうゆ ・ツナサラダ ツナほぐし5g 人参5 キャベツ10 きゅうり12 出し汁、しょうゆ	・7～5倍がゆ50～80g ・魚のほぐし煮 白身魚ほぐし25g 出し汁、砂糖、しょうゆ ・おひたし チンゲンサイ10g はくさい15 人参5 出し汁、砂糖、しょうゆ ・みそ汁 じゃがいも15g 大根15 出し汁、みそ	・7～5倍がゆ50～80g ・豆腐と野菜のくず煮 豆腐つぶし30g キャベツ30 人参5 もやし5 出し汁、しょうゆ、片栗粉 ・和え物 こまつな10g はくさい15 人参5 出し汁、砂糖、しょうゆ	・7～5倍がゆ50～80g ・豆腐と野菜のみそ煮 豆腐30g じゃが芋20 大根20 人参5 出し汁、砂糖、みそ ・おひたし ほうれんそう10g キャベツ15 人参8 出し汁、砂糖、しょうゆ	・7～5倍がゆ50～80g ・ふとじゃがいもの煮物 ふ4g じゃがいも20 玉ねぎ10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・すまし汁 豆腐20g 玉ねぎ10 出し汁、しょうゆ	・ぞうすい 7～5倍がゆ50～80g 鶏肉すりみ5 玉ねぎ15 人参8 出し汁、砂糖、しょうゆ
後期 完了期	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・鶏肉とはくさいのスープ煮 鶏肉みじん15g はくさい20 人参10 ブロッコリー8 じゃが芋20 玉ねぎ20 出し汁、しょうゆ ・ツナサラダ ツナほぐし10g 人参5 キャベツ10 きゅうり12 マヨネーズ風調味料	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・煮魚 白身魚35g 出し汁、砂糖、しょうゆ ・おひたし チンゲンサイ15g はくさい20 人参8 出し汁、砂糖、しょうゆ ・みそ汁 じゃがいも20g 大根20 出し汁、みそ	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・豚肉と野菜のあん煮 豚肉(赤身)みじん10g キャベツ30 人参5 もやし10 出し汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 ・ごまあえ こまつな15g はくさい20 人参8 出し汁、すりごま、砂糖、しょうゆ	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・肉と野菜のみそ煮 豚肉(赤身)みじん15g 豆腐20 じゃが芋30 大根25 人参10 出し汁、砂糖、みそ ・ごま和え ほうれんそう15g キャベツ20 人参8 出し汁、砂糖、しょうゆ	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・豚肉とじゃがいもの煮物 豚肉(赤身)みじん15g じゃがいも20g 玉ねぎ10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・かきたま汁 卵15g 豆腐20 玉ねぎ15 出し汁、しょうゆ、片栗粉	・ぞうすい 全がゆ(軟飯)90(80)g 鶏肉みじん10 玉ねぎ20 人参10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・くだもの

※献立は、その日の都合により変更することがあります。
※献立はあくまで目安であり、子どもの体調等により提供する食材や形態・量は異なります。
★必要に応じて出し汁や片栗粉で調整すること。

	12(金)	20(土)				
前期	人参がゆ 10倍がゆ 30g 玉ねぎおろし 5 人参おろし 5 出し汁 魚のすり流し煮 白身魚すりつぶし 10g 出し汁、片栗粉 煮浸し キャベツ 15g 出し汁 オニオンスープ 玉ねぎ 10g 人参 5 出し汁	・ぞうすい 10倍がゆ 30～40g 豆腐つぶし 20 人参 5 玉ねぎ 10 出し汁	・ぞうすい 10倍がゆ 30～40g 豆腐つぶし 20 トマト 5 玉ねぎ 10 出し汁			
中期	人参がゆ 7～5倍がゆ 40g 玉ねぎ 10 人参 5 出し汁、しょうゆ 人参つぶし 10 魚のほぐし煮 白身魚ほぐし 25g 出し汁、砂糖、しょうゆ 和え物 キャベツ 30g 出し汁、砂糖、しょうゆ オニオンスープ 玉ねぎ 20g 人参 5 出し汁、しょうゆ	・ぞうすい 7～5倍がゆ 50～80g 豆腐つぶし 30 人参 8 玉ねぎ 15 出し汁、砂糖、しょうゆ	・ぞうすい 7～5倍がゆ 50～80g ツナほぐし 10 トマト 8 玉ねぎ 15 出し汁、砂糖、しょうゆ			
後期完了期	人参がゆ ～ 軟飯 全がゆ(軟飯) 90(80)g 玉ねぎ 10 人参 8 出し汁、しょうゆ 煮魚 白身魚 35g 出し汁、砂糖、しょうゆ 和え物 キャベツ 40g 出し汁、砂糖、しょうゆ オニオンスープ 玉ねぎ 30g 人参 5 出し汁、しょうゆ	・ぞうすい 全がゆ(軟飯) 90(80)g 牛肉(赤身)みじん 15 人参 10 玉ねぎ 30 出し汁、砂糖、しょうゆ ・くだもの	・ぞうすい 全がゆ(軟飯) 90(80)g ツナほぐし 15 トマト 10 玉ねぎ 20 出し汁、砂糖、しょうゆ ・くだもの			

※献立は、その日の都合により変更することがあります。

※献立はあくまで目安であり、子どもの体調等により提供する食材や形態・量は異なります。

★必要に応じて出し汁や片栗粉で調整すること。