

# 2025年 12月 離乳食献立表

| 日  | 曜 | 初期(ごっくん期)                          | 中期(もぐもぐ期)                                | 後期(かみかみ期)  | 完了期   |
|----|---|------------------------------------|--|--|---|
|    |   | 5~6ヶ月                              | 7~8ヶ月                                    | 9~11ヶ月   | 12~18ヶ月   |
| 1  | 月 | 玉ねぎペースト<br>人参ペースト<br>昆布だしと野菜スープ    | ささみ・玉ねぎすりつぶし<br>人参すりつぶし<br>鰯だしと野菜スープ     | 春雨・きゅうり・もやし・コーン・玉ねぎ柔らか煮<br>人参スティック<br>ささみ・玉ねぎ・人参・椎茸のスープ      | 親子汁(蒲鉾抜き)<br>人参スティック<br>春雨サラダ(ハム抜き)                                     |
| 2  | 火 | キャベツペースト<br>じゃが芋ペースト<br>昆布だしと野菜スープ | 白身魚・キャベツすりつぶし<br>じゃが芋マッシュ<br>煮干しだしと野菜スープ | 白身魚の煮付け<br>キャベツ・人参・きゅうり・玉ねぎ柔らか煮<br>玉ねぎ・じゃが芋の味噌汁              | 赤魚の煮付け(生姜抜き)<br>塩昆布和え<br>じゃが芋と玉ねぎの味噌汁                                   |
| 3  | 水 | 大根ペースト<br>人参ペースト<br>昆布だしと野菜スープ     | ささみ・大根すりつぶし<br>人参すりつぶし<br>煮干しだしと野菜スープ    | 豚肉・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン柔らか煮<br>人参スティック<br>わかめ・大根・人参の味噌汁             | 豚の生姜焼き(生姜抜き)<br>人参スティック<br>大根と人参の味噌汁                                    |
| 4  | 木 | ほうれん草ペースト<br>人参ペースト<br>昆布だしと野菜スープ  | ささみ・ほうれん草すりつぶし<br>人参すりつぶし<br>鰯だしと野菜スープ   | ささみ・キャベツ・もやし・きゅうり柔らか煮<br>人参スティック<br>わかめ・えのき・ほうれん草・人参のスープ     | 鶏肝の元氣煮(生姜・にんにく抜き)<br>ラーメンサラダ(ハム抜き)<br>ほうれん草の澄まし汁                        |
| 5  | 金 | 人参ペースト<br>じゃが芋ペースト<br>昆布だしと野菜スープ   | ささみ・人参すりつぶし<br>じゃが芋マッシュ<br>鰯だしと野菜スープ     | 豚肉・きゅうり・大根・人参柔らか煮<br>じゃが芋スティック<br>人参・玉ねぎのスープ                 | ポークカレー<br>じゃが芋スティック<br>大根と水菜のサラダ(ハム抜き)                                  |
| 8  | 月 | 人参ペースト<br>かぼちゃペースト<br>昆布だしと野菜スープ   | ささみ・人参すりつぶし<br>かぼちゃマッシュ<br>煮干しだしと野菜スープ   | ささみ・ひじき・人参・玉ねぎ柔らか煮<br>人参スティック<br>わかめ・かぼちゃ・玉ねぎの味噌汁            | 五目ひじき(ちくわ抜き)<br>人参スティック<br>かぼちゃの味噌汁                                     |
| 9  | 火 | 豆腐ペースト<br>人参ペースト<br>昆布だしと野菜スープ     | 豆腐・玉ねぎすりつぶし<br>人参すりつぶし<br>鰯だしと野菜スープ      | 豚ミンチ・玉ねぎ・人参・じゃが芋柔らか煮<br>人参スティック<br>クリームコーン・人参・チンゲン菜のスープ      | 麻婆豆腐(生姜・にんにく抜き)<br>人参スティック<br>中華風コーンスープ                                 |
| 10 | 水 | 小松菜ペースト<br>玉ねぎペースト<br>昆布だしと野菜スープ   | 白身魚・小松菜すりつぶし<br>玉ねぎすりつぶし<br>煮干しだしと野菜スープ  | 白身魚の煮付け<br>小松菜・えのき・人参柔らか煮<br>えのき・玉ねぎの味噌汁                     | 鯖の香味焼き(にんにく・生姜抜き)<br>小松菜の和え物<br>えのきと油揚げの味噌汁                             |
| 11 | 木 | 豆腐ペースト<br>人参ペースト<br>昆布だしと野菜スープ     | 豆腐・玉ねぎすりつぶし<br>人参すりつぶし<br>鰯だしと野菜スープ      | 牛肉・ピーマン・もやし・玉ねぎ柔らか煮<br>人参スティック<br>豆腐・もずく・人参のスープ              | チンジャオロース(竹の子抜き)<br>人参スティック<br>もずくスープ                                    |
| 12 | 金 | 人参ペースト<br>じゃが芋ペースト<br>昆布だしと野菜スープ   | ささみ・人参すりつぶし<br>じゃが芋マッシュ<br>鰯だしと野菜スープ     | 豚肉・玉ねぎ・人参・椎茸・ピーマン柔らか煮<br>じゃが芋スティック<br>白菜・人参・えのき・しめじのスープ      | 酢豚(干し椎茸・生姜抜き)<br>じゃが芋スティック<br>白菜ときのこのスープ(ベーコン抜き)                        |
| 15 | 月 | 玉ねぎペースト<br>人参ペースト<br>昆布だしと野菜スープ    | ささみ・玉ねぎすりつぶし<br>人参すりつぶし<br>鰯だしと野菜スープ     | 合い挽きミンチ・玉ねぎ・ピーマン・椎茸・スペゲティ柔らか煮<br>人参スティック<br>かぶ・玉ねぎ・椎茸・人参のスープ | ミートスペゲティ<br>人参スティック<br>かぶのスープ(ベーコン抜き)                                   |
| 16 | 火 | 人参ペースト<br>大根ペースト<br>昆布だしと野菜スープ     | ささみ・人参すりつぶし<br>大根すりつぶし<br>煮干しだしと野菜スープ    | ささみ・大根・人参・玉ねぎ柔らか煮<br>大根スティック<br>わかめ・玉ねぎ・人参の味噌汁               | おでん(ちくわ・平天・こんにゃく抜き)<br>大根スティック<br>玉ねぎと油揚げの味噌汁                           |
| 17 | 水 | キャベツペースト<br>人参ペースト<br>昆布だしと野菜スープ   | 白身魚・キャベツすりつぶし<br>人参すりつぶし<br>鰯だしと野菜スープ    | 白身魚の煮付け<br>キャベツ・人参・きゅうり・玉ねぎ柔らか煮<br>豆腐・わかめ・えのきの澄まし汁           | 鮭のオニオソースかけ<br>キャベツときゅうりのおかか和え<br>豆腐とえのきの澄まし汁                            |
| 18 | 木 | 小松菜ペースト<br>さつま芋ペースト<br>昆布だしと野菜スープ  | 白身魚・小松菜すりつぶし<br>さつま芋マッシュ<br>煮干しだしと野菜スープ  | ささみ・ひじき・人参・白菜・小松菜柔らか煮<br>さつま芋スティック<br>わかめ・玉ねぎ・さつま芋の味噌汁       | 卵焼き<br>野菜のごま酢和え<br>さつま芋の味噌汁   |
| 19 | 金 | 人参ペースト<br>じゃが芋ペースト<br>昆布だしと野菜スープ   | ささみ・人参すりつぶし<br>じゃが芋マッシュ<br>煮干しだしと野菜スープ   | 牛肉・玉ねぎ・人参・三度豆柔らか煮<br>じゃが芋スティック<br>キャベツ・玉ねぎの味噌汁               | 肉じゃが(こんにゃく抜き)<br>じゃが芋スティック<br>キャベツと玉ねぎの味噌汁                              |
| 22 | 月 | 白菜ペースト<br>人参ペースト<br>昆布だしと野菜スープ     | ささみ・白菜すりつぶし<br>人参すりつぶし<br>鰯だしと野菜スープ      | ささみ・千切り大根・人参・玉ねぎ柔らか煮<br>人参スティック<br>白菜・椎茸・ピーマン・玉ねぎ・人参・もやしのスープ | 栄養汁(生姜抜き)<br>人参スティック<br>千切り大根とベーコンの炒め煮(ベーコン抜き)                          |
| 23 | 火 | キャベツペースト<br>じゃが芋ペースト<br>昆布だしと野菜スープ | ささみ・キャベツすりつぶし<br>じゃが芋マッシュ<br>鰯だしと野菜スープ   | ささみ・玉ねぎ柔らか煮<br>キャベツ・きゅうり・人参柔らか煮<br>キャベツ・玉ねぎ・人参・じゃが芋のスープ      | ゆかりご飯 ローストチキン(生姜・にんにく抜き)<br>フレンチドレッシングサラダ(ハム抜き)<br>ミネストローネ(ベーコン・にんにく抜き) |
| 24 | 水 | 玉ねぎペースト<br>じゃが芋ペースト<br>昆布だしと野菜スープ  | ささみ・玉ねぎすりつぶし<br>じゃが芋マッシュ<br>鰯だしと野菜スープ    | 牛肉・ひじき・きゅうり・人参・キャベツ・コーン柔らか煮<br>じゃが芋スティック<br>玉ねぎ・人参のスープ       | ビーフカレー<br>じゃが芋スティック<br>ひじきサラダ   |
| 25 | 木 | 人参ペースト<br>キャベツペースト<br>昆布だしと野菜スープ   | 白身魚・人参すりつぶし<br>キャベツすりつぶし<br>鰯だしと野菜スープ    | 白身魚の煮付け<br>もやし・人参・キャベツ柔らか煮<br>わかめ・椎茸の澄まし汁                    | 鯖の塩焼き<br>野菜のネバネバ和え<br>はんぺんの澄まし汁(はんぺん抜き)                                 |
| 26 | 金 | キャベツペースト<br>人参ペースト<br>昆布だしと野菜スープ   | ささみ・キャベツすりつぶし<br>人参すりつぶし<br>煮干しだしと野菜スープ  | 豚肉・キャベツ・ピーマン・人参柔らか煮<br>人参スティック<br>わかめ・なめこの味噌汁                | 焼きそば<br>人参スティック<br>なめこと油揚げの味噌汁  |

☆月齢は目安です。お子様の離乳食の進み具合に合わせて担任とご相談下さい。

☆食材は、予定ですので一部変更することがあります。

☆完了食のハム・ベーコンはツナに変わります。

☆完了食については普通献立表を参考に見比べて下さい。

☆完了食で軟飯のお子様には行事献立の味つけご飯は提供しておりません。