

令和 7年度 12月離乳食献立表

|  | ごっくん期(初期) | もぐもぐ期(中期) | かみかみ期(後期)                                  | ぱくぱく期(完了期)                                    | おやつ  |                         | ごっくん期(初期) | もぐもぐ期(中期)  | かみかみ期(後期)  | ぱくぱく期(完了期)                                   | おやつ |
|--|-----------|-----------|--|---|--|-------------------------|-----------|--|--|--|-----|
| 名前   |           |           |  |   |  | 名前                      |           |  |  |  |     |
| 月<br>1日<br>15日   |           |           | 肉団子とかぶの柚子煮<br>ひじきと大豆の含め煮<br>白菜の味噌汁<br>軟飯   | 肉団子とかぶの柚子煮<br>ひじきと大豆の含め煮<br>白菜の味噌汁<br>ご飯      | キャベツのおやき<br>(牛乳)                             | 月<br>8日<br>22日          |           | 鶏肉のソテー<br>春雨サラダ<br>青菜と大根の味噌汁<br>軟飯                         | 鶏肉のソテー<br>春雨サラダ<br>青菜と大根の味噌汁<br>ご飯                         | 南瓜のおやき<br>(牛乳)                               |     |
| 火<br>②日<br>⑯日  |           |           |  | 2日:麺の日<br>16日:お弁当日                            | りんごとさつま芋の甘煮<br>(牛乳)                          | 火<br>9日<br>㉓日           |           | ぶり大根<br>南瓜のそぼろあんかけ<br>けんちん汁<br>具入りおじや                      | ぶり大根<br>南瓜のそぼろあんかけ<br>けんちん汁<br>葉飯                          | 9日 バナナ<br>23日 クリスマスデザート<br>(アレルゲンなし)<br>(牛乳) |     |
| 水<br>3日<br>17日   |           |           | 野菜のスープ<br>キャベツのサラダ<br>軟飯                   | かぶのクリームシチュー<br>キャベツのサラダ<br>ご飯                 | 3日 スティックパンの<br>カリカリ焼き<br>17日 フルーツ入り<br>ヨーグルト | 水<br>10日<br>24日         |           | 切干大根の炒め煮<br>小松菜のさっと煮<br>豆腐とわかめの味噌汁<br>軟飯                   | 切干大根の油炒め<br>小松菜のさっと煮<br>豆腐とわかめの味噌汁<br>ご飯                   | ピザトースト<br>(スティックパンの<br>カリカリ焼き)               |     |
| 木<br>4日<br>18日   |           |           | 白身魚のおろし煮<br>大根とひろうすの含め煮<br>青菜と南瓜の味噌汁<br>軟飯 | 鯖(白身魚)のおろし煮<br>大根とひろうすの含め煮<br>青菜と南瓜の味噌汁<br>ご飯 | きな粉マカロニ<br>(牛乳)                              | 木<br>11日<br>25日         |           | 野菜のスープ<br>白菜とりんごのサラダ<br>軟飯                                 | カレーライス<br>(28品目不使用ルウ使用)<br>白菜とりんごのサラダ<br>ご飯                | ふわふわせんべい<br>(牛乳)                             |     |
| 金<br>5日<br>19日   |           |           | すき焼き風煮<br>ほうれん草のおかか和え<br>じゃが芋の味噌汁<br>軟飯    | すき焼き風煮<br>ほうれん草のおかか和え<br>じゃが芋の味噌汁<br>ご飯       | 米粉おからクッキー<br>(ふわふわせんべい)<br>(牛乳)              | 金<br>12日<br>26日         |           | 鰯の西京焼き<br>うの花<br>ほうれん草のすまし汁<br>軟飯                          | 鰯の西京焼き<br>うの花<br>ほうれん草のすまし汁<br>ご飯                          | ラスク<br>(ふわふわせんべい)<br>(牛乳)                    |     |
| 土<br>20日   |           |           | 煮込みうどん                                     | たぬきうどん  | パン<br>(ふわふわせんべい)<br>(牛乳)                     | 土<br>13日<br>27日         |           | 煮込みうどん   | 中華そば   | パン<br>(ふわふわせんべい)<br>(牛乳)                     |     |
| 麺<br>の<br>日<br>2日  |           |           | 煮込みうどん                                     | カレーうどん<br>(28品目不使用ルウ使用)                       |  | お<br>弁<br>当<br>日<br>16日 |           | 具入りおじや<br>ブロッコリーとささみの和え物<br>豆腐とチンゲン菜の味噌汁                   | 焼き飯<br>ブロッコリーとささみの和え物<br>豆腐とチンゲン菜の味噌汁                      |  |     |
| ※離乳食献立は主に給食献立内の食材を使用していますが、練り製品・こんにゃくなどは使用しません。              |           |           |  |   | お誕生会<br>23日                                  |                         |           | 具入りおじや /みかん(加熱)<br>野菜の和風サラダ<br>さつま芋とかぶのコンソメスープ<br>肉団子の柔らか煮 | ピラフ風混ぜご飯<br>野菜の和風サラダ<br>さつま芋とかぶのコンソメスープ<br>ミートローフ /みかん(加熱) |  |     |
| また生姜やにんにくは12か月を過ぎた頃から風味付け程度に使用することができます。                     |           |           |  |   |  |                         |           |  |  |  |     |
| ※完了期(12か月)頃からカレールウも使用していきますが、つくし組さんではアレルゲンを含まない乳児用のルウを使用します。 |           |           |  |   |  |                         |           |  |  |  |     |
| ※アレルギーの出にくい食材は給食で徐々に使用します。使用する食材は、事前に一度ご家庭で少量からお試しください。      |           |           |  |   |  |                         |           |  |  |  |     |