

令和7年 12月 離乳食献立表

□【赤】体の血、肉、骨、歯をつくる食品 【黄】体の熱や力をつくる食品 【緑】体の調子を良くし病気にしないようにする食品

□ 行事、食材の都合により献立を変更することがございます。

□ 新規アレルギー発症予防のため、保育所で初めて食べることがないよう食材の確認をお願いします。



	5～6か月頃	7～8か月	9～11か月	12か月	おやつ (9か月～)
1 15 月	つぶしがゆ 豆腐のペースト 白菜と人参のペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】白菜、人参	おかゆ ひきわり納豆 ささ身と白菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】挽きわり納豆、ささ身、沖縄豆腐【黄】米【緑】白菜、人参	おかゆ ひきわり納豆 ささ身と白菜の煮物 アース汁 【赤】挽きわり納豆、ささ身、沖縄豆腐【黄】米【緑】白菜、人参、アース、えのき、大根、ねぎ	軟飯 ひきわり納豆 ささ身と白菜の煮物 アース汁 【赤】挽きわり納豆、ささ身、沖縄豆腐【黄】米、三温糖【緑】白菜、人参、アース、えのき、大根、ねぎ	レーズン入りホットケーキ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】レーズン
2 16 火	つぶしがゆ 白身魚のペースト じゃが芋と玉ねぎのペースト 【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ	おかゆ ささ身いりマッシュポテト 白菜と人参の煮物 【赤】ささ身【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、白菜、人参	おかゆ 鶏もも肉の煮物 ジャーマンポテト 白菜のスープ 【赤】鶏もも肉、粉チーズ【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、赤ピーマン、人参、白菜	軟飯 チキンのケチャップ煮 ジャーマンポテト 白菜のスープ 【赤】鶏もも肉、粉チーズ【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、赤ピーマン、人参、白菜	野菜入りみそおじや 【赤】【黄】玄米、黒砂糖【緑】しょうが
3 17 水	つぶしがゆ 白身魚のペースト キャベツのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】キャベツ	おかゆ 白身魚の煮物 キャベツの煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】キャベツ、ブロッコリー、人参	おかゆ 白身魚の煮物 ブロッコリーとトマトのチーズおかか和え キャベツのスープ 【赤】赤魚、チーズ、花かつお、豚Bロース肉【黄】米【緑】ブロッコリー、ミニトマト、きゅうり、人参、キャベツ	味噌ラーメン 白身魚の煮物 ブロッコリーとトマトのチーズおかか和え 【赤】豚Bロース肉、赤魚、チーズ、花かつお【黄】中華めん、三温糖【緑】人参、キャベツ、もやし、ブロッコリー、ミニトマト、きゅうり	からし菜としらすのおじや りんご(コンポート) 【赤】しらす【黄】米、あわ、押し麦、ごま【緑】からしな、人参、りんご
4 18 木	つぶしがゆ 白身魚のペースト 人参と大根のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、人参	おかゆ 白身魚の煮物 根菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚、絹ごし豆腐【黄】米【緑】大根、人参、玉ねぎ	おかゆ チャブチェ スティック野菜 豆腐のスープ 【赤】豚Bロース肉、絹ごし豆腐【黄】米、はるさめ、ごま、片栗粉【緑】玉ねぎ、人参、ピーマン、大根、ねぎ	軟飯 チャブチェ スティック野菜 豆腐のスープ 【赤】豚Bロース肉、絹ごし豆腐【黄】米、はるさめ、三温糖、ごま、片栗粉【緑】玉ねぎ、人参、ピーマン、大根、ねぎ	ホットケーキ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】
5 19 金	つぶしがゆ 白身魚のペースト 玉ねぎと大根のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、玉ねぎ	おかゆ 白身魚の煮物 大根のそぼろ煮 【赤】赤魚、鶏、ひき肉【黄】米、片栗粉【緑】大根、人参	おかゆ 白身魚の煮物 大根のそぼろ煮 トマトと根菜の汁 【赤】赤魚、鶏、ひき肉、厚揚げ【黄】米、片栗粉、花魁【緑】大根、人参、トマト、白菜、ねぎ	軟飯 白身魚のケチャップ煮 大根のそぼろ煮 トマトと根菜の味噌汁 【赤】ホキ、鶏、ひき肉、厚揚げ【黄】米、三温糖、片栗粉、花魁【緑】玉ねぎ、大根、人参、トマト、白菜、ねぎ	ツナサンド(ツナ入りパン粥) みかん 【赤】シーチキン【黄】食パン、マヨレ【緑】温州みかん
6 13 土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参と玉ねぎのペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】人参、玉ねぎ	おかゆ ささ身と野菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】ささ身、沖縄豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、小松菜	おかゆ ひき肉と野菜の煮物 大根とわかめのみそ汁 【赤】豚、ひき肉、沖縄豆腐、かつお、かつお節【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、小松菜、大根、わかめ、ねぎ	軟飯 ひき肉と野菜の煮物 大根とわかめのみそ汁 【赤】豚、ひき肉、沖縄豆腐、かつお、かつお節【黄】米、三温糖【緑】玉ねぎ、人参、小松菜、大根、わかめ、ねぎ	きな粉トースト(パン粥) みかん 【赤】きな粉【黄】食パン【緑】温州みかん
8 22 月	つぶしがゆ 白身魚のペースト 白菜と小松菜のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】白菜、小松菜	おかゆ ささ身と白菜のあんかけ 大根と人参の煮物 【赤】ささ身【黄】米、片栗粉【緑】白菜、小松菜、人参、大根	おかゆ ささ身と白菜のあんかけ 大根のスープ 【赤】ささ身、豚Bロース肉、厚揚げ【黄】米、片栗粉【緑】白菜、小松菜、人参、大根、ねぎ	軟飯 ささみフライ 白菜と小松菜のあんかけ イナムドゥチ汁 【赤】ささ身、豚Bロース肉、厚揚げ【黄】米、小麦粉、パン粉、なたね油、片栗粉【緑】にんにく、白菜、小松菜、人参、大根、ねぎ	オートミール入りソフトクッキー オレンジ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、オートミール、無塩【緑】レーズン、オレンジ
9 23 火	つぶしがゆ 白身魚のペースト さつま芋のペースト 【赤】赤魚【黄】米、さつま芋【緑】	おかゆ 白身魚の煮物 野菜のトマト煮 【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参	おかゆ 白身魚の煮物 ブロッコリーサラダ 野菜のトマト煮 【赤】赤魚、牛かたロース【黄】米、さつま芋、じゃが芋【緑】ブロッコリー、人参、玉ねぎ	パン ホキのオープン焼き ブロッコリーサラダ 野菜のトマト煮 【赤】ホキ、チーズ、牛かたロース【黄】パン、マヨレ、さつま芋、三温糖、じゃが芋【緑】ハセリ、パプリカ、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、マッシュルーム	セーフアン 【赤】【黄】米、あわ、押し麦、三温糖【緑】小松菜、人参
10 24 水	つぶしがゆ 小松菜と白身魚のペースト 大根と人参のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】小松菜、大根、人参	おかゆ 小松菜と白身魚の煮物 根菜の煮物 【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】小松菜、大根、人参	おかゆ 肉団子 小松菜入りマッシュポテト チムシンジ 【赤】豚、ひき肉、豚、レバー、豚Bロース肉【黄】米、片栗粉、じゃが芋【緑】しょうが、玉ねぎ、人参、ひじき、小松菜、大根、ねぎ	軟飯 肉団子 小松菜入りマッシュポテト チムシンジ 【赤】豚、ひき肉、レバー、豚Bロース肉【黄】米、片栗粉、三温糖、じゃが芋【緑】しょうが、玉ねぎ、人参、ひじき、小松菜、大根、ねぎ	スーとポテト バナナ 【赤】【黄】【緑】バナナ
11 木	つぶしがゆ 豆腐のペースト じゃが芋と人参のペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】人参	おかゆ 白身魚の煮物 じゃが芋と人参の煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参	おかゆ 白身魚の煮物 肉じゃが 小松菜と豆腐のスープ 【赤】赤魚、豚Bロース肉、沖縄豆腐【黄】米、じゃが芋、うずまき麺【緑】玉ねぎ、人参、小松菜、ねぎ	軟飯 白身魚の煮物 肉じゃが 小松菜のみそ汁 【赤】赤魚、豚Bロース肉、沖縄豆腐【黄】米、三温糖、じゃが芋、うずまき麺【緑】玉ねぎ、人参、小松菜、ねぎ	ホットケーキ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】
12 26 金	つぶしがゆ 白身魚のペースト 大根のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根	おかゆ ささ身と大根の煮物 焼き芋 【赤】ささ身【黄】米、焼き芋【緑】大根、人参、小松菜	おかゆ 鶏もも肉の煮物 焼き芋 大根のスープ 【赤】鶏もも肉、油揚げ【黄】米、焼き芋【緑】人参、大根、長ねぎ、小松菜	けんちんうどん 鶏もも肉の煮物 焼き芋 【赤】鶏もも肉【黄】うどん、三温糖、焼き芋【緑】人参、大根、長ねぎ、小松菜	野菜としらすのおじや 【赤】チーズしらす、花かつお、焼きのり【黄】米、あわ【緑】
20 27 土	つぶしがゆ 白身魚のペースト 白菜と玉ねぎのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】白菜、玉ねぎ	おかゆ 白身魚の煮物 冬野菜のポトフ 【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、白菜	おかゆ 白身魚の煮物 冬野菜のポトフ 【赤】赤魚、鶏もも肉【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、白菜	軟飯 白身魚の煮物 冬野菜のポトフ 棒チーズ 【赤】赤魚、鶏もも肉、棒チーズ【黄】米、三温糖、じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、白菜	蒸しかぼちゃ バナナ 【赤】【黄】【緑】かぼちゃ、バナナ
25 木	つぶしがゆ 白身魚のペースト 玉ねぎと人参のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】玉ねぎ、人参	おかゆ 白身魚の煮物 野菜の煮物 バナナ 【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、バナナ	おかゆ 鶏もも肉の煮物 マッシュポテト 野菜スープ バナナ 【赤】鶏もも肉【黄】米、じゃが芋、マカロニ【緑】玉ねぎ、人参、バナナ	スパゲティミートソース マッシュポテト 野菜スープ バナナ 【赤】牛、ひき肉、豚、ひき肉【黄】スパゲティ、じゃが芋、マカロニ【緑】玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、バナナ	ホットケーキ イチゴ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】いちご