

| | 1(月) | 2(火) | 3(水) | 4(木) | 5(金) | 6(土) |
|----|----------------------------|---------------------------|--|---|------------------------------|---|
| 午前 | 豆乳シリアル | 豆乳シリアル | シリアル、ミルク | シリアル、ミルク | 豆乳シリアル | 豆乳シリアル |
| 昼食 | ごはん、肉じゃが、もずく和え、味噌汁(豆腐・えのき) | ごはん、納豆、きんぴら炒め、みそ汁(玉葱/わかめ) | ごはん、厚揚げミートソース煮、スティックきゅうり、春雨スープ(トマト) | ごはん、かぼちゃ煮、ひじき炒め、味噌汁(豆腐・しめじ) | ごはん、油みそ、大根と人参そぼろ煮、湯豆腐汁 | ごはん、じゃこ佃煮、豚肉と野菜みそ汁、チーズ |
| 午後 | きな粉マカロニ、ネーブル、ミルク 180 | どらサンド、みかん、ミルク | わかさぎのカレー揚げ、バナナ、チーズ、豆乳 | そうめんタシャ、ネーブル、ミルク 180 | もずく天ぷら、みかん、ミルク 180 | ホットケーキ、バナナ、ミルク 180 |
| | 8(月) | 9(火) | 10(水) | 11(木) | 12(金) | 13(土) |
| 午前 | 豆乳シリアル | 豆乳シリアル | 豆乳シリアル | 豆乳シリアル | 豆乳シリアル | クラッカー、ミルク |
| 昼食 | ごはん、小魚からめ、野菜炒め、もずく汁 | ごはん、ごぼう煮、小松菜白和え、カレーうどん | ごはん、スティックきゅうり、小松菜と人参炒め、鶏だんご汁 | ♪お弁当会♪  | ごはん、いり魚煮、ごぼうサラダ、そうめん汁 | ♪おゆうぎ会♪  |
| 午後 | 蒸し芋、おしゃぶり昆布、みかん、ミルク 180 | ココロドーナツ、ネーブル、ミルク 180 | ロールパン、バナナ、ミルク 180 | とうもろこし、みかん、ミルク 180 | ヨーグルトホットケーキ、バナナ、ミルク 180 | |
| | 15(月) | 16(火) | 17(水) | 18(木) | 19(金) | 20(土) |
| 午前 | 豆乳シリアル | 豆乳シリアル | 豆乳シリアル | 豆乳シリアル | 豆乳シリアル | 豆乳シリアル |
| 昼食 | ごはん、ごぼう煮、ブロッコリーおかか和え、豚汁 | ごはん、納豆みそ(小松菜)、人参シリシリ、なかみ汁 | ごはん、えのき佃煮、白身魚もみじ焼き、味噌汁(大根・もずく) | ごはん、野菜カレー、大根とわかめサラダ | ごはん、クープイリチー、ほうれん草白和え、味噌汁(大根) | ひじき炊き込みごはん、ブロッコリーごま和え、かちゅーゆ、チーズ |
| 午後 | パスタサラダ、みかん、ミルク 180 | 蒸しパン、ネーブル、ミルク 180 | おからピザ、みかん、ミルク 180 | さつまいものりんご煮、おしゃぶり昆布、バナナ、ミルク 180 | わかさぎ揚げとかぼちゃ焼き、みかん、ミルク 180 | 蒸し芋、バナナ、ミルク 180 |
| | 22(月) | 23(火) | 24(水) | 25(木) | 26(金) | 27(土) |
| 午前 | 豆乳シリアル | 豆乳シリアル | シリアル、ミルク  | 豆乳シリアル | 豆乳シリアル | クラッカー、ミルク |
| 昼食 | ごはん、クリームシチュー、人参すりごまサラダ | ごはん、じゃこ佃煮、小松菜ごま和え、さつま汁 | タコライス、ブロッコリーおかか和え、みかん(1/2)、オニオンクリームスープ | もずく丼、マカロニサラダ、味噌汁(豆腐・玉ねぎ) | 年越しそば、煮付け(豆腐/昆布/人参) | もずくじゅーしー、ポテカボサラダ、チーズ |
| 午後 | かぼちゃアンダギー、みかん、ミルク 180 | シフォンケーキ、種なしブルー、ミルク 180 | カップケーキ、バナナ、豆乳ココア | とうもろこし、おしゃぶり昆布、ネーブル、ミルク 180 | かぼちゃパン、バナナ、ミルク 180 | 豆乳シリアル、種なしブルー、麦茶 |
| | 29(月) | 30(火) | 31(水) | ♪ ふゆやすみ ♪  | | |



2025年12月

離乳食献立表

予定

緑風こども園

| 月齢 | 離乳食9~11 | | 離乳食7~8 | | 離乳食開始期 | |
|----------|--|--|--|---|--------|--|
| 硬さ | 歯ぐきでつぶせる | | 舌でつぶせる | | トロトロ | |
| 目安 | バナナくらい | | 絹ごし豆腐 | | ヨーグルト状 | |
| 1日 月 | 昼食 | (離) 5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) ミルク煮(ささみ・玉葱) 豆腐スープ煮 | (離) 7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) ミルク煮(ささみ・玉葱) 豆腐スープ煮 | (離) 10倍かゆ 人参ペースト じゃがいもペースト きゅうりペースト | | |
| | 午後 | (離) きな粉かゆ ポイルじゃがいも | (離) きな粉かゆ ポイルじゃがいも | | | |
| 2日 火 | 昼食 | (離) 5倍かゆ ポイルキャロット (離) 白身魚のほぐし煮 玉葱ミルクスープ煮 | (離) 7倍かゆ きざみキャロット (離) 白身魚のほぐし煮 玉葱ミルクスープ煮 | (離) 10倍かゆ 人参ペースト じゃがいもペースト 玉葱ミルクスープ煮 | | |
| | 午後 | ひじきかゆ ポイルじゃがいも | ひじきかゆ ポイルじゃがいも | | | |
| 3日 水 | 昼食 | (離) 5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) くす煮(豚挽肉・玉葱) 豆腐スープ煮 | (離) 7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) くす煮(豚挽肉・玉葱) 豆腐スープ煮 | (離) 10倍かゆ 人参ペースト きゅうりペースト ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｽﾄ | | |
| | 午後 | (離) 魚かゆ ポイルブロッコリー | (離) 魚かゆ ポイルブロッコリー | | | |
| 4日 木 | 昼食 | (離) 5倍かゆ ポイルキャロット 豆腐とひじきくす煮 かぼちゃﾀﾞﾞﾞｽｰﾌﾟ煮 | (離) 7倍かゆ きざみキャロット 豆腐とひじきくす煮 かぼちゃﾀﾞﾞﾞｽｰﾌﾟ煮 | (離) 10倍かゆ 人参ペースト じゃがいもペースト かぼちゃﾀﾞﾞﾞｽｰﾌﾟ煮 | | |
| | 午後 | ツナとｷﾞﾞﾞ煮込みかゆ ポイルじゃがいも | ツナとｷﾞﾞﾞ煮込みかゆ ポイルじゃがいも | | | |
| 5日 金 | 昼食 | (離) 5倍かゆ ポイル野菜(だいこん・にんじん) くす煮(ツナ・鶏挽肉) ｷﾞﾞﾞｽｰﾌﾟ煮 | (離) 7倍かゆ きざみ野菜(だいこん・にんじん) くす煮(ツナ・鶏挽肉) ｷﾞﾞﾞｽｰﾌﾟ煮 | (離) 10倍かゆ 大根ペースト 人参ペースト ｷﾞﾞﾞｽｰﾌﾟ煮 | | |
| | 午後 | (離) あおのりかゆ ポイルきゅうり | (離) あおのりかゆ ポイルきゅうり | | | |
| 6日 土 | 昼食 | (離) 5倍かゆ ポイルキャロット しらすとひじきくす煮 ｽｰﾌﾟ煮(たまねぎ・とうふ) | (離) 7倍かゆ きざみキャロット しらすとひじきくす煮 ｽｰﾌﾟ煮(たまねぎ・とうふ) | (離) 10倍かゆ 人参ペースト じゃがいもペースト ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｽﾄ | | |
| | 午後 | ささみミルクかゆ ポイルブロッコリー | ささみミルクかゆ ポイルブロッコリー | | | |
| 8日 月 | 昼食 | (離) 5倍かゆ ポイルキャロット しらすときゃべつくす煮 豆腐スープ煮 | (離) 7倍かゆ きざみキャロット しらすときゃべつくす煮 豆腐スープ煮 | (離) 10倍かゆ 人参ペースト さつま芋ペースト ｷﾞﾞﾞｽｰﾌﾟ煮 | | |
| | 午後 | ささみミルクかゆ ポイルさつまいも | ささみミルクかゆ ポイルさつまいも | | | |
| 9日 火 | 昼食 | (離) 5倍かゆ ポイルキャロット 豆腐と小松菜くす煮 ｷﾞﾞﾞｽｰﾌﾟ煮 | (離) 7倍かゆ きざみキャロット 豆腐と小松菜くす煮 ｷﾞﾞﾞｽｰﾌﾟ煮 | (離) 10倍かゆ 人参ペースト ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｽﾄ ｷﾞﾞﾞｽｰﾌﾟ煮 | | |
| | 午後 | (離) ツナかゆ ポイルブロッコリー | (離) ツナかゆ ポイルブロッコリー | | | |
| 10日 水 | 昼食 | (離) 5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) 鶏ひき肉と小松菜くす煮 豆腐スープ煮 | (離) 7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) 鶏ひき肉と小松菜くす煮 豆腐スープ煮 | (離) 10倍かゆ 人参ペースト じゃがいもペースト きゅうりペースト | | |
| | 午後 | (離) あおのりかゆ ポイルじゃがいも | (離) あおのりかゆ ポイルじゃがいも | | | |
| 11日 木 | 昼食 | (離) 5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 ｷﾞﾞﾞｽｰﾌﾟ煮 | (離) 7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 ｷﾞﾞﾞｽｰﾌﾟ煮 | (離) 10倍かゆ 人参ペースト きゅうりペースト ｷﾞﾞﾞｽｰﾌﾟ煮 | | |
| | 午後 | きな粉かゆ ポイルさつまいも | きな粉かゆ ポイルさつまいも | | | |
| 12日 金 | 昼食 | (離) 5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) 白身魚ほぐし煮 豆乳スープ煮 | (離) 7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) 白身魚ほぐし煮 豆乳スープ煮 | (離) 10倍かゆ 人参ペースト じゃがいもペースト きゅうりペースト | | |
| | 午後 | ひじきかゆ ヨーグルト和え(じゃがいも) | ひじきかゆ ヨーグルト和え(じゃがいも) | | | |
| 13日 土 | <p style="font-size: 2em; color: red;">♪ おゆうぎ会 ♪</p> | | | | | |



2025年12月

離乳食献立表

予定

緑風こども園

| 月齢 | 離乳食9~11 | | 離乳食7~8 | | 離乳食開始期 | |
|-------|----------|---|---|--|--------|--|
| 硬さ | 歯ぐきでつぶせる | | 舌でつぶせる | | トロトロ | |
| 目安 | バナナくらい | | 絹ごし豆腐 | | ヨーグルト状 | |
| 15日 月 | 昼食 | (離) 5倍かゆ ポイル野菜(だいこん・にんじん) 豆腐とツナくす煮 ホタテスープ煮 | (離) 7倍かゆ きざみ野菜(だいこん・にんじん) 豆腐とツナくす煮 ホタテスープ煮 | (離) 10倍かゆ 大根ペースト 人参ペースト ホタテスープ煮 | | |
| | 午後 | (離) しらすかゆ ポイルきゅうり | (離) しらすかゆ ポイルきゅうり | | | |
| 16日 火 | 昼食 | (離) 5倍かゆ ポイルキャロット (離) 白身魚のミルク煮 小松菜スープ煮 | (離) 7倍かゆ きざみキャロット (離) 白身魚のミルク煮 小松菜スープ煮 | (離) 10倍かゆ ブロッコリーペースト 小松菜ペースト 人参ペースト | | |
| | 午後 | (離) あおのりかゆ ポイルブロッコリー | (離) あおのりかゆ ポイルブロッコリー | | | |
| 17日 水 | 昼食 | (離) 5倍かゆ ポイル野菜(だいこん・にんじん) 白身魚ほぐし煮 ホタテスープ煮 | (離) 7倍かゆ きざみ野菜(だいこん・にんじん) 白身魚ほぐし煮 ホタテスープ煮 | (離) 10倍かゆ 大根ペースト 人参ペースト ホタテスープ煮 | | |
| | 午後 | (離) ツナかゆ ポイルきゅうり | (離) ツナかゆ ポイルきゅうり | | | |
| 18日 木 | 昼食 | (離) 5倍かゆ ポイル野菜(ブロッコリー・大根) ささみとじゃがいも和え 人参ホタテスープ煮 | (離) 7倍かゆ きざみ野菜(ブロッコリー・大根) ささみとじゃがいも和え 人参ホタテスープ煮 | (離) 10倍かゆ 大根ペースト ブロッコリーペースト 人参ホタテスープ煮 | | |
| | 午後 | (離) ツナかゆ ポイルさつまいも | (離) ツナかゆ ポイルさつまいも | | | |
| 19日 金 | 昼食 | (離) 5倍かゆ ポイル野菜(だいこん・にんじん) 豆腐とツナくす煮 ほうれん草ミルクスープ煮 | (離) 7倍かゆ きざみ野菜(だいこん・にんじん) 豆腐とツナくす煮 ほうれん草ミルクスープ煮 | (離) 10倍かゆ 大根ペースト 人参ペースト ほうれん草ミルクスープ煮 | | |
| | 午後 | 白身魚かゆ ポイルかぼちゃ | 白身魚かゆ ポイルかぼちゃ | | | |
| 20日 土 | 昼食 | 野菜とささみかゆ(人参・ブロッコリー) ミルクスープ | 野菜とささみかゆ(人参・ブロッコリー) ミルクスープ | (離) 10倍かゆ ブロッコリーペースト ミルクスープ | | |
| | 午後 | (離) あおのりかゆ ポイルさつまいも | (離) あおのりかゆ ポイルさつまいも | | | |
| 22日 月 | 昼食 | (離) 5倍かゆ ポイル野菜(じゃがいも・にんじん) ミルク煮(ささみ・ほうれん草) 玉葱スープ煮 | (離) 7倍かゆ きざみ野菜(じゃがいも・にんじん) ミルク煮(ささみ・ほうれん草) 玉葱スープ煮 | (離) 10倍かゆ 人参ペースト じゃがいもペースト 玉葱スープ煮 | | |
| | 午後 | (離) ツナかゆ ポイルかぼちゃ | (離) ツナかゆ ポイルかぼちゃ | | | |
| 23日 火 | 昼食 | (離) 5倍かゆ ポイル野菜(だいこん・にんじん) くす煮(ビーツ・シラタ・小松菜) スープ煮(とうふ) | (離) 7倍かゆ きざみ野菜(だいこん・にんじん) くす煮(ビーツ・シラタ・小松菜) スープ煮(とうふ) | (離) 10倍かゆ 大根ペースト 人参ペースト 豆腐ペースト | | |
| | 午後 | (離) 魚かゆ ポイルじゃがいも | (離) 魚かゆ ポイルじゃがいも | | | |
| 24日 水 | 昼食 | (離) 5倍かゆ ポイル野菜(ブロッコリー・にんじん) くす煮(豚ひき肉・玉葱) ホタテスープ煮 | (離) 7倍かゆ きざみ野菜(ブロッコリー・にんじん) くす煮(豚ひき肉・玉葱) ホタテスープ煮 | (離) 10倍かゆ ブロッコリーペースト 人参ペースト ホタテスープ煮 | | |
| | 午後 | ささみかゆ ポイルきゅうり 豆乳ジュレ | ささみかゆ ポイルきゅうり 豆乳ジュレ | | | |
| 25日 木 | 昼食 | (離) 5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) くす煮(ツチノコ・鶏挽肉) 豆腐スープ煮 | (離) 7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) くす煮(ツチノコ・鶏挽肉) 豆腐スープ煮 | (離) 10倍かゆ 人参ペースト きゅうりペースト 豆腐ペースト | | |
| | 午後 | (離) 魚かゆ ポイルさつまいも | (離) 魚かゆ ポイルさつまいも | | | |
| 26日 金 | 昼食 | (離) 5倍かゆ ポイルキャロット (離) 白身魚ミルク煮 豆腐とトマトスープ煮 | (離) 7倍かゆ きざみキャロット (離) 白身魚ミルク煮 豆腐とトマトスープ煮 | (離) 10倍かゆ ブロッコリーペースト 人参ペースト (離) 白身魚ペースト | | |
| | 午後 | (離) あおのりかゆ ポイルブロッコリー | (離) あおのりかゆ ポイルブロッコリー | | | |
| 27日 土 | 昼食 | 野菜とツナかゆ(人参・ツチノコ) ミルクスープ | 野菜とツナかゆ(人参・ツチノコ) ミルクスープ | (離) 10倍かゆ じゃがいもペースト ミルクスープ | | |
| | 午後 | あおのりかゆ ポイルかぼちゃ | あおのりかゆ ポイルかぼちゃ | | | |

12/29(月) ~ 31日(水) お休み



☆保育園の行事や食材の納入及び天災などの状況により変更する場合があります。
☆お子さんの月齢や発達に合わせて使用食材や調理形態を変えていきます。

食事予定日数 24日