

令和 7年度 12月 離乳食献立表

日	曜	こうき 後期（ステップ3）	かんりようき 完了期（ステップ4）
1 ・ 15	げつ 月	おかゆ〜軟飯 90〜80 とり うす に 鶏ささみの薄くす煮 25 こまつな にんじん やわ に 小松菜と人参の軟らか煮 25 みそしる 味噌汁（かぶ）90 ・ミルク100 ミルク 100 スティック食パン	なんはん 軟飯〜ごはん 80〜70 とり にく に きざ 鶏肉のトマト煮刻み こまつな にんじん やわ に 小松菜とコーンのごま和え刻み（除コーン） みそしる 味噌汁（かぶ・麴） ヨーグルト ことう 黒糖ロール
2 ・ 19	か 火 ・ きん 金	スティックロールパン 25 にくだんご うす に 肉団子の薄くす煮 25 さつまいもときゅうりの軟らか煮 25 すましる 清汁（キャベツ）90 ・ミルク100 ミルク 100 おじや（人参）	ロールパン 35 て や きざ 照り焼きハンバーグ刻み さつまいものサラダ刻み（除ハム） やさい 野菜スープ むぎちや 麦茶 ツナチャーハン
3 ・ 17	すい 水	おかゆ〜軟飯 90〜80 しろみぎかなうす に 白身魚の薄くす煮 25 しろみぎかなみそや きざ 〜白身魚の味噌焼き刻み 25 にんじん たま やわ に 人参と玉ねぎの軟らか煮 25 すましる 清汁（ほうれん草）90 ・ミルク100 ミルク 100 煮込みスパゲティ（人参）	なんはん 軟飯〜ごはん 80〜70 ゆず みそや きざ ぶりの柚子味噌焼き刻み き ぼ だいこん にも きざ 切り干し大根の煮物刻み すましる 清汁（ほうれん草・エノキ）（除エノキ） くだもの 果物 ぎゅうにゅう 牛乳 90 ミルク 100 蒸しパン
4	もく 木	おかゆ〜軟飯 90〜80 こお とうふ うす に 凍り豆腐の薄くす煮 25 はくさい 白菜ときゅうりの軟らか煮 25 やさい じる にんじん 野菜汁（人参）90 ・ミルク100 ミルク 100 スティック食パン	なんはん 軟飯〜ごはん 80〜70 ふたにく かんこくふうや きざ 豚肉の韓国風焼き刻み はくさい 白菜スープ ぎゅうにゅう 牛乳 90 フルーツサンド
5 ・ 16	きん 金 ・ か 火	おかゆ〜軟飯 90〜80 とり 鶏ささみのミルク煮つぶし 25 じゃがいもとブロッコリーの軟らか煮 25 すましるたま 清汁（玉ねぎ）90 ・ミルク100 ミルク100 ・ベビー菓子	ミルクチキンカレーライス ブロッコリーの中華和え刻み くだもの 果物 ぎゅうにゅう 牛乳 90 ・ぶどうゼリー
6 ・ 20	ど 土	おかゆ〜軟飯 90〜80 ふ うす に お麴の薄くす煮 25 だいこん やわ に 大根の軟らか煮 25 やさい じる 野菜汁（キャベツ）90 ・ミルク100 ミルク 100 ベビー菓子	なんはん 軟飯〜ごはん 80〜70 だいこん にも きざ 鶏肉と大根の煮物刻み きゅうりのおかか和え刻み（除コーン） わかめスープ ぎゅうにゅう 牛乳 90 ジャムサンド
8 ・ 22	げつ 月	おかゆ〜軟飯 90〜80 きぬとうふ うす に 絹豆腐の薄くす煮 25 かぼちゃと玉ねぎの軟らか煮 25 すましるにんじん 清汁（人参）90 ・ミルク100 ミルク 100 ベビー菓子	なんはん 軟飯〜ごはん 80〜70 ふたにく なまあげいた ものきざ 豚肉と生揚げの炒め物刻み かぼちゃサラダ刻み（除コーン） すましる 清汁（なると・人参）（除なると） ぎゅうにゅう 牛乳 90 ベビー菓子
9 ・ 23	か 火	おかゆ〜軟飯 90〜80 ふわふわ卵焼き 25 さといもと小松菜の軟らか煮 25 みそしる たま 味噌汁（玉ねぎ）90 ・ミルク100 ミルク 100 ベビー菓子	なんはん 軟飯〜ごはん 80〜70 しらす い たまごやきざ しらす入り卵焼き刻み ひじき だいず にも きざ ひじきと大豆の煮物刻み みそしる さといも なが 味噌汁（里芋・長ねぎ） むぎちや 麦茶 コーンフレークのヨーグルト和え

☆誕生会☆

日	曜	こうき 後期（ステップ3）	かんりようき 完了期（ステップ4）
10 ・ 25	すい 水 ・ もく 木	おかゆ〜軟飯 90〜80 しろみぎかなうす に 白身魚の薄くす煮 25 にんじん たま やわ に 人参と玉ねぎの軟らか煮 25 すましる 清汁（ほうれん草） 90 ミルク 100 ミルク 100 スティックロールパン	なんはん 軟飯〜ごはん 80〜70 やさい きざ かれいの野菜あんかけ刻み そう いそべあ きざ ほうれん草の磯辺和え刻み すましるとうふ 清汁（豆腐・しめじ）（除しめじ） くだもの 果物 ぎゅうにゅう 牛乳 90 きなこパン
11	もく 木	おかゆ〜軟飯 90〜80 とり うす に 鶏レバーの薄くす煮つぶし 25 にんじん やわ に キャベツと人参の軟らか煮 25 やさい きざ 〜野菜ソテー刻み 25 やさい じる 野菜汁（チンゲン菜） 90 ミルク 100 ミルク 100 蒸しパン	なんはん 軟飯〜ごはん 80〜70 て や きざ レバーのごま照り焼き刻み やさい きざ 野菜ソテー刻み はるさめ 春雨スープ くだもの 果物 ぎゅうにゅう 牛乳 90 カレー蒸しパン
12 ・ 26	きん 金	に にんじん 煮こみうどん（人参）110 きぬとうふ うす に 絹豆腐の薄くす煮 25 だいこん やわ に 大根ときゅうりの軟らか煮 25 ミルク 100 ミルク 100 おじや（おかか）	ぐ きざ 真だくさんうどん刻み とり にく みそや きざ 鶏肉の味噌焼き刻み きざ もやしとわかめのマリネ刻み くだもの 果物 ぎゅうにゅう 牛乳 90 さけマヨおにぎり
13 ・ 27	ど 土	おかゆ〜軟飯 90〜80 ふ うす に お麴の薄くす煮 25 じゃがいもやわ に じゃがいもの軟らか煮 25 みそしる こまつな 味噌汁（小松菜） 90 ミルク 100 ミルク 100 ベビー菓子	なんはん 軟飯〜ごはん 80〜70 ふたにく いた もの きざ 豚肉とキャベツの炒め物 刻み あ きざ じゃがいものマヨネーズ和え刻み みそしる こお とうふ こまつな 味噌汁（凍り豆腐・小松菜） ぎゅうにゅう 牛乳 90 ベビー菓子
18	もく 木	おかゆ〜軟飯 90〜80 とり うす に 鶏ささみの薄くす煮つぶし 25 にんじん やわ に キャベツと人参の軟らか煮 25 すましるたま 清汁（玉ねぎ）90 ・ミルク100 ミルク 100 にんじん 人参ケーキ	タコライス マカロニスープ（除ベーコン） くだもの 果物 ジョアマスカット トナカイパイ
24	すい 水	おかゆ〜軟飯 90〜80 とり うす に 鶏ささみの薄くす煮つぶし 25 じゃがいもとブロッコリーの軟らか煮 25 やさい じる 野菜汁（チンゲン菜） 90 ミルク 100 ミルク 100 スティック食パン	なんはん 軟飯〜ごはん 80〜70 きざ フライドチキン刻み きざ きざ ツリー風ポテトサラダ刻み（除コーン） はるさめ 春雨スープ くだもの 果物 ぎゅうにゅう 牛乳 90 ツリーピザトースト（除ベーコン）

あかじ 赤字：ステップ後半
※ 今月の果物は、みかん、バナナを予定しています。