

# 令和7年12月 離乳食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	7~8か月（中期） 午前	7~8か月 午後	9~11か月（後期） 午前	9~11か月 午後	使用している食材
1	15 月	7倍粥 野菜のそぼろ煮 きゅうりの煮物 みそ汁（白菜） バナナ ミルク	わかめ粥	5倍粥 野菜のそぼろ煮 きゅうりの煮物 みそ汁（白菜） バナナ ミルク	わかめ粥	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ジャガ芋 きゅうり 白菜 バナナ わかめ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
2	16 火	7倍粥 かぶのそぼろ煮 人参の煮物 みそ汁（里芋） 煮りんご ミルク	ささみおじや	5倍粥 かぶのそぼろ煮 人参の煮物 みそ汁（里芋） 煮りんご ミルク	ささみおじや	米 鶏ひき肉 かぶ 人参 ほうれん草 里芋 りんご ささみ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉 ケチャップ
3	17 水	パン粥 野菜のクリーム煮 鶏肉団子煮 キャベツの煮びたし バナナ ミルク	みそおじや	トースト 野菜のクリーム煮 鶏肉団子煮 キャベツの煮びたし バナナ ミルク	みそおにぎり	食パン 人参 白菜 鶏ひき肉 玉ねぎ キャベツ キュウリ バナナ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉 薄力粉 牛乳
4	18 木	7倍粥 カレイのみぞ煮 ほうれん草の煮びたし けんちん汁 みかん ミルク	野菜おじや	5倍粥 カレイのみぞ煮 もやしの煮びたし けんちん汁 みかん ミルク	野菜おじや	米 カレイ もやし ほうれん草 人参 大根 みかん だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
5	19 金	みそ煮込みうどん じゃが芋の青のり煮 かぶときゅうりの煮物 バナナ ミルク	そぼろ粥	みそ煮込みうどん スティックじゃが芋 かぶときゅうりの煮物 バナナ ミルク	そぼろ粥	うどん 人参 白菜 小松菜 鶏ひき肉 じゃが芋 青のり かぶ きゅうり バナナ 米 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
6	20 土	7倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 チンゲン菜のツナ煮 みそ汁（麺） オレンジ ミルク	さつま芋の煮物	5倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 チンゲン菜のツナ煮 みそ汁（麺） オレンジ ミルク	スティックさつま芋	米 鶏ひき肉 玉ねぎ チンゲン菜 人参 ツナ 麺 わかめ オレンジ さつま芋 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉
8	22 月	7倍粥 鮭の煮物 いんげんの煮物 みそ汁（かぼちゃ） 煮りんご ミルク	にんじん粥	5倍粥 鮭の煮物 いんげんの煮物 みそ汁（かぼちゃ） 煮りんご ミルク	にんじん粥	米 鮭 いんげん 人参 かぼちゃ 玉ねぎ りんご だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
9	23 火	7倍粥 鶏肉とほうれん草の煮物 ブロッコリーの煮物 チンゲン菜スープ オレンジ ミルク	きな粉パン粥	5倍粥 鶏肉とほうれん草の煮物 ブロッコリーときのこの煮物 チンゲン菜スープ オレンジ ミルク	きな粉トースト	米 鶏ひき肉 ほうれん草 ブロッコリー 人参 しめじ チンゲン菜 玉ねぎ オレンジ 食パン きな粉 だし汁 しょうゆ 砂糖 牛乳 片栗粉
10	24 水	7倍粥 ささみと人参の煮物 白菜の磯辺煮 みそ汁（かぶ） 煮りんご ミルク	おかか粥	5倍粥 ささみと人参の煮物 白菜の磯辺煮 みそ汁（かぶ） 煮りんご ミルク	おかか粥	米 鶏ささみ 人参 白菜 きゅうり かぶ りんご かつお節 だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
11	木	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草と納豆の煮物 みそ汁（わかめ） オレンジ ミルク	青菜がゆ	5倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 えのきの納豆和え みそ汁（わかめ） オレンジ ミルク	青菜がゆ	米 鶏ひき肉 じゃが芋 えのき ほうれん草 人参 ひきわり納豆 わかめ オレンジ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
12		7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりと人参の煮物 オニオントースプ オレンジ ミルク	のりおじや	5倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりと人参の煮物 オニオントースプ オレンジ ミルク	のりおじや	米 鶏ひき肉 じゃが芋 きゅうり 人参 玉ねぎ オレンジ きざみのり だし汁 しょうゆ 塩 片栗粉
13	26 金	あんかけうどん キャベツの煮びたし コーンスープ バナナ ミルク	ツナおじや	ミートスパゲティ ひじきの煮びたし コーンスープ バナナ ミルク	ツナおじや	スパゲティ うどん 豚ひき肉 鶏ひき肉 人参 バナナ 玉ねぎ ひじき キャベツ きゅうり クリームコーン ツナ だし汁 しょうゆ 片栗粉 ケチャップ 牛乳
13	27 土	7倍粥 小松菜のそぼろ煮 人参と白菜の煮物 みそ汁（豆腐） オレンジ ミルク	野菜おじや	5倍粥 小松菜のそぼろ煮 人参と白菜の煮物 みそ汁（豆腐） オレンジ ミルク	野菜おじや	米 鶏ひき肉 小松菜 人参 白菜 絹豆腐 オレンジ 薄力粉 ベーキングパウダー だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉 牛乳

◎その日に使用する食材を記載していますので、参考にしながらご家庭でも進めていきましょう。◎粉ミルクは「ほほえみ」、哺乳瓶は「母乳実感」を使用しています。