

# 2025年 12 月 離乳食 献立

日にち	曜日	5・6ヶ月頃午前	7・8ヶ月頃午前	7・8ヶ月頃午後	9～11ヶ月頃午前	9～11ヶ月頃午後	食 材
1・15	月	かゆ 白身魚 和風だしスープ(かつお・昆布)	かゆ みそ汁(玉ねぎ) 鶏肉とキャベツのコンソメ煮 バナナ	ツナのリゾット	かゆ みそ汁(玉ねぎ) 鶏肉とキャベツのコンソメ煮 バナナ	ホットケーキ	米 鶏ささ身 キャベツ 人参 玉ねぎ バナナ ツナ(中期) ホットケーキミックス(後期)
2・16	火	かゆ 絹ごし豆腐 スープ(野菜だし)	かゆ 野菜スープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	和風うどん	かゆ 野菜スープ 豚肉のトマト煮 バナナ	和風うどん	米 鶏ささ身(中期) 豚肉(後期) トマト 人参 玉ねぎ じゃがいも 白菜 バナナ うどん ツナ
3・17	水	かゆ おふ 和風だしスープ(かつお・昆布)	かゆ みそ汁(大根) 鮭と野菜の煮物 みかん	豆腐のそぼろ煮	かゆ みそ汁(大根) 鮭と野菜の煮物 みかん	豆腐のそぼろ煮	米 鮭 じゃがいも 人参 玉ねぎ 小松菜 大根 みかん 絹ごし豆腐 鶏ひき肉
4・18	木	かゆ 白身魚 スープ(野菜だし)	パンがゆ 豆乳シチュー バナナ	しらすおじや	パンスティック 豆乳シチュー バナナ	しらすおじや	食パン 豆乳 鶏ささ身 じゃがいも 人参 玉ねぎ ブロッコリー バナナ 米 しらす
5・19	金	かゆ 絹ごし豆腐 和風だしスープ(かつお・昆布)	かゆ 澄まし汁 すき焼き風煮 オレンジ	きなこパンがゆ	かゆ 澄まし汁 すき焼き風煮 オレンジ	パンスティック	米 鶏ささ身(中期) 豚肉(後期) 絹ごし豆腐 人参 白菜 大根 小松菜 オレンジ 食パン きなこ(中期)
8・22	月	かゆ おふ スープ(野菜だし)	かゆ みそ汁(豆腐) 白身魚の和風煮 みかん	そぼろうどん	かゆ みそ汁(豆腐) 白身魚の和風煮 みかん	そぼろうどん	米 白身魚 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ 大根 わかめ(後期) みかん 鶏ひき肉
9・23	火	かゆ 白身魚 和風だしスープ(かつお・昆布)	鶏の野菜あんかけ丼 みそ汁(さつまいも) バナナ	ツナパンがゆ	鶏の野菜あんかけ丼 みそ汁(さつまいも) バナナ	(9)パンスティック (23)ホットケーキ	米 鶏ささ身 キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 さつまいも バナナ 食パン ツナ(中期) ホットケーキミックス(後期)
10	水	かゆ 絹ごし豆腐 スープ(野菜だし)	かゆ みそ汁(玉ねぎ) 鶏肉と根菜の煮物 オレンジ	マカロニきなこ	かゆ みそ汁(玉ねぎ) 鶏肉と根菜の煮物 オレンジ	マカロニきなこ	米 鶏ささ身 絹ごし豆腐 さといも 人参 大根 玉ねぎ オレンジ マカロニ きなこ
11・25	木	かゆ おふ 和風だしスープ(かつお・昆布)	ほうとう風うどん ほうれん草のサラダ バナナ	野菜リゾット	ほうとう風うどん ほうれん草のサラダ バナナ	野菜リゾット	うどん 鶏ひき肉(中期) 豚肉(後期) かぼちゃ 白菜 人参 大根 ほうれん草 バナナ 米 ツナ
12・26	金	かゆ 白身魚 スープ(野菜だし)	かゆ ブロッコリーのスープ 豆腐と野菜のそぼろあんかけ みかん	さつまいものマッシュ	かゆ ブロッコリーのスープ 豆腐と野菜のそぼろあんかけ みかん	さつまいもスティック	米 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ブロッコリー みかん さつまいも
24	水	かゆ 絹ごし豆腐 和風だしスープ(かつお・昆布)	かゆ 野菜スープ 鶏肉のコンソメ煮 オレンジ	いちごパンがゆ	かゆ 野菜スープ 鶏肉のコンソメ煮 オレンジ	ホットケーキ	米 鶏ささ身 じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ オレンジ 食パン(中期) ホットケーキミックス(後期) いちご