



日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	除去献立
1 月	ご飯 鮭のオニオンソース 大豆とひじきの炒め煮 キャベツと人参の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 豆乳 蒸しパン	・さけ・大豆水煮 ・油揚げ ・淡色辛みそ	・精白米・上白糖・調合油 ・車ふ	・たまねぎ・にんじん・ひじき ・キャベツ ・にんじん ・ゼリー	
2 火	煮込みうどん じゃがいもとツナのサラダ デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 きつねおにぎり	・豚肉 ・かつお ・豆乳・油揚げ	・うどん・上白糖 ・じゃがいも ・マヨドレ・精白米 ・いりごま	・にんじん・ぶなしめじ・まいたけ ・えのきたけ ・はくさい・コーン・たまねぎ ・ブロッコリー・桃缶	
3 水	ご飯 鶏肉の甘辛煮 彩りやさいのサラダ たまねぎとわかめの味噌汁 デザート	麦茶 黒糖 豆乳 ほうれん草 蒸しパン	・鶏肉・油揚げ ・淡色辛みそ ・豆乳	・精白米・上白糖・さつまいも ・調合油 ・ホットケーキミックス	・たまねぎ・にんじん・焼きのり ・れんこん ・ほうれん草・ブロッコリー ・カットわかめ・みかん缶	
4 木	ご飯 ハヤシライス マカロニサラダ デザート	麦茶 せんべい 豆乳 りんごケーキ	・豚肉 ・油揚げ ・魚肉ソーセージ	・精白米・調合油 ・薄力粉・マカロニ ・上白糖・ごま油	・たまねぎ・にんじん ・きゅうり ・にんにく・トマトピューレ ・バナナ	
5 金	食パン ポークビーンズ 大根とツナのサラダ オクラスープ デザート	麦茶 クラッカー 豆乳 菜飯おにぎり	・豚肉・豆乳 ・大豆 ・まぐろ・削り節	・食パン・調合油・じゃがいも ・上白糖 ・精白米・いりごま・ごま油	・たまねぎ・にんじん ・ホールトマト・トマトケチャップ ・トマトケチャップ・切干しだいこん ・オクラ・コーン・ゼリー	食パン→豆乳パン
6 土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 たまねぎとかぼちゃのスープ デザート	麦茶 クラッカー 麦茶 スティックパン	・鶏肉	・精白米・ごま油・三温糖 ・片栗粉 ・砂糖	・ほうれん草・かぼちゃ・ぶなしめじ ・にんじん・キャベツ ・こねぎ・たまねぎ・りんご	
8 月	ご飯 三色ポン酢和え じゃがいもと厚揚げのそぼろ炒め お鮓とキャベツの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 豆乳 ココアケーキ	・鶏ひき肉・生揚げ ・削り節 ・淡色辛みそ・豆乳 ・豆乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖 ・車ふ・ビスケット・薄力粉	・にんじん・いんげん・れんこん ・はくさい・しめじ ・ほうれん草・りよくとうもろやし ・キャベツ・たまねぎ・みかん缶詰	
9 火	食パン 鶏肉のカレー焼き ジャーマンポテト コーンクリームスープ デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 しらすおにぎり	・鶏肉 ・ウインナーソーセージ ・豆乳 ・しらす干し	・食パン・じゃがいも ・調合油 ・精白米・ごま	・トマトケチャップ・たまねぎ ・青ピーマン・バナナ ・コーン・コーンクリーム ・コーン粒・わかめ	食パン→豆乳パン
10 水	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツとほうれん草の海苔和え まいたけ汁 デザート	麦茶 サッポロポテト 豆乳 コーンマフィン	・豚肉 ・油揚げ ・淡色辛みそ ・豆乳	・精白米・調合油・上白糖 ・薄力粉	・しょうが・たまねぎ ・ほうれん草・キャベツ ・りよくとうもろやし・桃缶 ・焼きのり・まいたけ・ごぼう	
11 木	ご飯 肉じゃが もやしの中華和え 豆腐と油揚げの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 豆乳 ふかし芋	・豚肉・絹ごし豆腐 ・油揚げ ・淡色辛みそ・豆乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖 ・ごま油・さつまいも ・マーガリン	・にんじん・たまねぎ・いんげん ・だいずもやし ・乾わかめ ・ゼリー	
12 金	ご飯 白身フライ ほうれん草ともやしの中華和え ほうれん草と豆腐の味噌汁 デザート	麦茶 クラッカー 豆乳 マカロニきな粉	・たら ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ ・豆乳	・精白米・調合油・上白糖 ・ごま油・マカロニ ・薄力粉	・にんじん ・りよくとうもろやし ・ほうれん草・たまねぎ ・かぼちゃ	
13 土	ナスとトマトのミートパスタ ポテトとブロッコリーのスープ デザート	麦茶 せんべい 麦茶 スティックパン	・鶏ひき肉	・スバゲティ ・調合油 ・上白糖・じゃがいも	・たまねぎ・なす・にんにく ・ホールトマト・トマトケチャップ ・ブロッコリー・ゼリー	
15 月	ご飯 鶏のからあげ 温野菜サラダ 豆乳クラムチャウダー デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 誕生日ケーキ	・鶏肉・豆乳 ・ホイップクリーム	・精白米・調合油・片栗粉 ・さつまいも ・上白糖・じゃがいも ・薄力粉	・にんじん・ブロッコリー・たまねぎ ・みかん缶・黄桃缶	
16 火	ご飯 れんこんと豚肉の炒め煮 ほうれん草と人参のごま和え キャベツとしめじの味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 枝豆蒸しパン	・豚肉 ・淡色辛みそ ・豆乳	・精白米・調合油・上白糖 ・いりごま ・ホットケーキミックス	・れんこん・さやえんどう ・ほうれん・枝豆 ・にんじん・りよくとうもろやし ・キャベツ・たまねぎ・ぶなしめじ	
17 水	ご飯 鶏肉のゴマみそ焼き ひじきの炒め煮 かぶと小松菜の味噌汁 デザート	麦茶 スナックえんどう 豆乳 きな粉おはぎ	・鶏肉・甘みそ ・油揚げ・淡色辛みそ ・豆乳	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖 ・食パン・薄力粉	・乾ひじき・にんじん・いんげん ・かぶ ・こまつな・かぶの葉・バナナ	
18 木	ご飯 鮭のマヨコーン焼き キャベツサラダ 大根の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 豆乳 マカロニみたらし	・さけ ・淡色辛みそ ・きな粉・豆乳	・精白米・マヨドレ・上白糖 ・調合油 ・薄力粉	・コーン・きゅうり・キャベツ ・チンゲンサイ ・だいこん・みかん缶詰	アマンパンビスケット除去→ リッツ
19 金	食パン 鶏肉と大豆のトマト煮 スバゲティサラダ 白菜のスープ デザート	麦茶 クラッカー 豆乳 かやくおにぎり	・鶏肉・大豆 ・魚肉ソーセージ ・豆乳	・食パン・調合油 ・スバゲティ ・上白糖・マヨドレ ・精白米	・にんにく・たまねぎ・ホールトマト ・トマトケチャップ ・きゅうり・にんじん・キャベツ ・はくさい・みかん缶詰	食パン除去→ごはん
20 土	鶏そぼろ丼 具だくさんスープ デザート	麦茶 クラッカー 麦茶 おにぎり	・鶏ひき肉	・精白米・上白糖・じゃがいも	・しょうが・ほうれん草・チンゲンサイ ・にんじん・たまねぎ・バナナ	
22 月	ご飯 和風ハンバーグ キャベツとえのきの磯部和え 白菜のスープ デザート	麦茶 せんべい 豆乳 きな粉サンド	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・豆乳・きな粉	・精白米・パン粉・調合油 ・上白糖・いりごま ・薄力粉	・たまねぎ・エリンギ ・りよくとうもろやし・えのきたけ ・にんじん・キャベツ・焼きのり ・とうがん・ほうれん草・桃缶	
23 火	ご飯 麻婆豆腐 きゃべつとツナのサラダ 大根としめじの味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 枝豆のおにぎり	・絹ごし豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・かつお油漬缶詰 ・普通牛乳・ミックスチーズ	・精白米・三温糖・片栗粉 ・ごま油 ・食パン	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・桃缶 ・長ねぎ・はくさい・にら・キャベツ ・にんじん・コーン・切干しだいこん	
24 水	ご飯 ひきにくカレー マカロニサラダ デザート	麦茶 せんべい 豆乳 あんこ入り 蒸しパン	・鶏ひき肉・豆乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・マカロニ・あんこ ・マヨドレ・上白糖・いりごま ・ホットケーキミックス	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ ・きゅうり・キャベツ・ほうれん草 ・えのきたけ・しょうが・バナナ	
25 木	ご飯 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ ブロッコリーのミルクスープ デザート	麦茶 黒糖 豆乳 クリスマスケーキ	・鶏肉 ・魚肉ソーセージ ・豆乳 ・ホイップクリーム	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨドレ ・薄力粉・上白糖	・たまねぎ・トマトケチャップ ・にんじん ・きゅうり・ブロッコリー・いちご	クリスマスアップケーキホイップ 除去
26 金	年越しうどん 切干大根のサラダ みかん デザート	麦茶 クラッカー 豆乳 おかかおにぎり	・油揚げ・かまぼこ ・ちくわ ・豆乳	・うどん・上白糖 ・いりごま ・ごま油 ・精白米	・こねぎ・わかめ ・切干しだいこん ・きゅうり・にんじん ・りよくとうもろやし・みかん缶	
27 土	鶏肉うどん ほうれん草の胡麻和え デザート	麦茶 せんべい 麦茶 おにぎり	・鶏肉	・うどん・上白糖 ・いりごま	・にんじん・長ねぎ ・ほうれん草 ・にんじん・ゼリー	



2025年 12月 離乳食 後期（カミカミ期）

献立



りとせりーじョン源野迎保育園

日	曜	おひる	主な材料	午後おやつ	主な材料
1	月	軟飯 鮭のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭 にんじん・キャベツ	麦茶 にんじん粥	米 にんじん
2	火	煮込みうどん じゃがいもと豚肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん じゃがいも・豚肉 にんじん・白菜・たまねぎ・ブロッコリー	麦茶 しらす粥	米 しらす
3	水	軟飯 鶏肉とさつま芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・さつま芋 玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
4	木	軟飯 豚肉と大根のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・大根 たまねぎ・にんじん・きゃべつ・きゅうり	麦茶 たまねぎ粥	米 たまねぎ
5	金	食パン粥 豚肉とじゃがいものだし煮 野菜のトマト煮 澄まし汁	食パン 豚肉・じゃがいも にんじん・トマト・小松菜	麦茶 トマト粥	米 トマト
6	土	野菜の雑炊 澄まし汁	米・もやし・にんじん・たまねぎ	麦茶 ハイハイ	
8	月	軟飯 じゃがいものそぼろあんかけ 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏ひき肉・じゃがいも にんじん・白菜・ほうれん草・もやし・きゃべつ・たまねぎ	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
9	火	軟飯 鶏肉とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・じゃがいも たまねぎ	麦茶 しらす粥	米 しらす
10	水	軟飯 豚肉とほうれん草のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・ほうれん草 たまねぎ・にんじん・きゃべつ・もやし	麦茶 たまねぎ粥	米 たまねぎ
11	木	軟飯 豚肉とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・じゃがいも にんじん・玉ねぎ・もやし	麦茶 さつま芋粥	米 さつま芋
12	金	軟飯 鶏肉団子のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏ひき肉・ほうれん草 にんじん・もやし・たまねぎ	麦茶 かぼちゃ粥	米 かぼちゃ
13	土	トマトリゾット 澄まし汁	米・玉ねぎ・なす・トマト・ブロッコリー・じゃが芋	麦茶 ハイハイ	
15	月	軟飯 豆腐と鶏肉団子のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・鶏ひき肉 もやし・にんじん・きゃべつ・ほうれん草	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
16	火	軟飯 豚肉とほうれん草のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・ほうれん草 にんじん・もやし・きゃべつ・玉ねぎ	麦茶 にんじん粥	米 にんじん
17	水	軟飯 鶏肉とかぶのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・かぶ にんじん・小松菜	麦茶 とうふ粥	米 豆腐
18	木	軟飯 鮭のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭 きゃべつ・玉ねぎ・チンゲン菜・きゅうり	麦茶 きな粉粥	米 きな粉
19	金	食パン粥 鶏肉とたまねぎのだし煮 野菜のトマト煮 澄まし汁	食パン 鶏肉・玉ねぎ トマト・きゅうり・にんじん・きゃべつ・白菜	麦茶 はくさい粥	米 白菜
20	土	野菜の雑炊 澄まし汁	米・ほうれん草・にんじん・玉ねぎ・じゃがいも	麦茶 ハイハイ	
22	月	軟飯 鶏肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・じゃがいも にんじん・ブロッコリー・さつま芋・玉ねぎ	麦茶 じゃがいも粥	米 じゃが芋
23	火	軟飯 たまねぎのそぼろあんかけ 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏ひき肉・たまねぎ にんじん・白菜・きゃべつ・大根	麦茶 トマト粥	米 トマト
24	水	軟飯 鶏肉団子のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏ひき肉・じゃがいも にんじん・たまねぎ・きゅうり・きゃべつ・ほうれん草	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
25	木	軟飯 鶏肉とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・じゃがいも たまねぎ・にんじん・きゅうり・ブロッコリー	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
26	金	軟飯 豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 きゅうり・にんじん・もやし	麦茶 にんじん粥	米 にんじん
27	土	野菜の雑炊 澄まし汁	米・にんじん・小松菜・ほうれん草	麦茶 ハイハイ	

※後期・・・味付け昆布だしのみ