

12月 献立表 離乳食(後期)

2025年 12月

へきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ○昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 月	豚丼風がゆ(後期) 小松菜の和え物(後期) バナナ(離)	○人参スティック(離) ○さつま芋スティック(離)	豚もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、こまつな、にんじん、バナナ	うるち米、さつまいも	水、かつおだし、こいくちしょうゆ	エネルギー 158kcal たんぱく質 6.6g 脂質 1.7g 炭水化物 31.2g 塩分 0.3g
2 火	おかゆ(後期) 鶏肉のうま煮(後期) きゅうりのサラダ(後期) パンキンスープ(後期)	○じゃが芋スティック(離) ○かぼちゃスティック(離)	鶏もも肉	キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、トマト	うるち米、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ	エネルギー 120kcal たんぱく質 6.1g 脂質 1.3g 炭水化物 23.5g 塩分 0.3g
3 水	おかゆ(後期) 豚肉と野菜のうま煮(後期) すまし汁(後期)	○人参スティック(離) ○さつま芋スティック(離)	豚もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、キャベツ、えのきだけ、にんじん	うるち米、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、かつおだし	エネルギー 126kcal たんぱく質 6.1g 脂質 1.4g 炭水化物 24.0g 塩分 0.3g
4 木	スープパスタ(後期) スイートポテトサラダ(後期)	○じゃが芋スティック(離) ○かぼちゃスティック(離)	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ	スパゲッティ、さつまいも、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ	エネルギー 169kcal たんぱく質 7.0g 脂質 3.2g 炭水化物 31.5g 塩分 0.2g
5 金	食パン(離) 白身魚のやわらか煮(後期) 大根サラダ(後期) たまねぎのスープ(後期)	○人参スティック(離) ○さつま芋スティック(離)	ホキ	だいこん、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	食パン、緑豆はるさめ、さつまいも	こいくちしょうゆ、水、かつおだし	エネルギー 149kcal たんぱく質 7.2g 脂質 1.7g 炭水化物 28.5g 塩分 0.8g
8 月	マーボー丼風がゆ(後期) にんじんサラダ(後期)	○じゃが芋スティック(離) ○人参スティック(離)	豚ひき肉、木綿豆腐	なす、青ピーマン、にんじん、きゅうり、だいこん	うるち米、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ	エネルギー 115kcal たんぱく質 5.5g 脂質 3.8g 炭水化物 16.6g 塩分 0.2g
9 火	おかゆ(後期) 魚の煮付け(後期) ひき肉のスープ(後期)	○人参スティック(離) ○さつま芋スティック(離)	メルルーサ、豚ひき肉	きゅうり、りょくとうもやし、にんじん	うるち米、緑豆はるさめ、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、かつおだし	エネルギー 150kcal たんぱく質 7.9g 脂質 3.0g 炭水化物 24.6g 塩分 0.4g
10 水	タコライス風リゾット(後期) ボテトサラダ(後期)	○じゃが芋スティック(離) ○人参スティック(離)	豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん	うるち米、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ	エネルギー 108kcal たんぱく質 4.4g 脂質 2.8g 炭水化物 18.1g 塩分 0.2g
11 木	わかめ入りがゆ(後期) 白身魚のフレーク(後期) 小松菜の和え物(後期)	○人参スティック(離) ○さつま芋スティック(離)	ホキ	こまつな、にんじん	うるち米、さつまいも	水、わかめご飯の素、こいくちしょうゆ	エネルギー 113kcal たんぱく質 5.0g 脂質 0.6g 炭水化物 23.5g 塩分 0.4g
12 金	おかゆ(後期) さつま芋と鶏肉の煮物(後期) 白菜のみぞ汁(後期)	○さつま芋スティック(離) ○人参スティック(離)	鶏もも肉	はくさい、えのきだけ、にんじん	うるち米、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、かつおだし	エネルギー 118kcal たんぱく質 6.9g 脂質 1.6g 炭水化物 20.8g 塩分 0.3g
13 土	おかゆ(後期) じゃが芋のそぼろ煮(中期) 大根のみぞ汁(後期)		豚ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、だいこん、えのきだけ、こまつな、にんじん	うるち米、じゃがいも、かたくり粉	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ	エネルギー 111kcal たんぱく質 5.0g 脂質 2.7g 炭水化物 18.6g 塩分 0.2g
15 月	おかゆ(後期) じゃが芋のそぼろ煮(後期) 大根のみぞ汁(後期)	○人参スティック(離) ○じゃが芋スティック(離)	豚ひき肉	たまねぎ、だいこん、えのきだけ、にんじん	うるち米、じゃがいも、かたくり粉	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ	エネルギー 109kcal たんぱく質 4.1g 脂質 1.9g 炭水化物 21.3g 塩分 0.2g
16 火	野菜たっぷりリゾット(後期) キャベツサラダ(後期)	○じゃが芋スティック(離) ○人参スティック(離)	豚もも肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	じゃがいも、うるち米	水、コソソメ、こいくちしょうゆ	エネルギー 138kcal たんぱく質 6.8g 脂質 1.1g 炭水化物 26.9g 塩分 0.6g
17 水	ちゃんぽんうどん(後期) かぼちゃのそぼろ煮(後期) バナナ(離)	○さつま芋スティック(離) ○かぼちゃスティック(離)	豚もも肉、鶏ひき肉	にんじん、チンゲンサイ、ぶなしめじ、かぼちゃ、バナナ	うどん、さつまいも	かつおだし、こいくちしょうゆ	エネルギー 183kcal たんぱく質 9.2g 脂質 2.3g 炭水化物 34.7g 塩分 0.6g
18 木	超熟ロールパン(離) 白身魚の出汁煮(後期) きゅうりのサラダ(後期) じゃが芋のスープ(後期)	○じゃが芋スティック(離) ○人参スティック(離)	ホキ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	超熟ロールパン、じゃがいも	かつおだし、こいくちしょうゆ、水	エネルギー 91kcal たんぱく質 5.4g 脂質 1.1g 炭水化物 17.2g 塩分 0.5g
19 金	食パン(離) ふわふわパンパーグ(後期) ブロッコリースープ(後期)	○人参スティック(離) ○じゃが芋スティック(離)	豚ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー(生)、にんじん	食パン、かたくり粉、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ	エネルギー 160kcal たんぱく質 7.7g 脂質 4.8g 炭水化物 25.5g 塩分 0.5g

22 月	おかゆ(後期) 白身魚のとろとろ煮(後期) けんちん汁(後期)	○さつま芋スティック (離) ◎かぼちゃスティック (離)	ホキ、木綿豆腐	かぼちゃ、にんじん	うるち米、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、本 みりん、かつおだし	エネルギー 116kcal たんぱく質 6.7g 脂質 1.3g 炭水化物 21.1g 塩分 0.4g
23 火	超熟ロールパン(離) ささみのやわらか煮(後期) キャベツサラダ(後期) ポテトスープ(後期)	○じやが芋スティック (離) ◎人参スティック(離)	鶏ささみ	キャベツ、きゅうり、たまね ぎ、にんじん	超熟ロールパン、じゃがいも	こいくちしょうゆ、水	エネルギー 98kcal たんぱく質 7.4g 脂質 1.0g 炭水化物 17.1g 塩分 0.5g
24 水	具沢山がゆ(後期) プロッコリーサラダ(後期)	○人参スティック(離) ◎さつま芋スティック (離)	豚もも肉	にんじん、青ピーマン、ブロッ コリー(生)、きゅうり	うるち米、さつまいも	水、こいくちしょうゆ	エネルギー 116kcal たんぱく質 4.0g 脂質 1.4g 炭水化物 23.7g 塩分 0.2g
25 木	中華丼風がゆ(後期) 春雨サラダ(後期)	○じやが芋スティック (離) ◎人参スティック(離)	豚もも肉、木綿豆腐	チンゲンサイ、はくさい、たま ねぎ、にんじん、きゅうり	うるち米、緑豆はるさめ、じゃ がいも	水、こいくちしょうゆ	エネルギー 105kcal たんぱく質 5.0g 脂質 1.8g 炭水化物 18.3g 塩分 0.2g
26 金	豚汁うどん(後期) キャベツの和え物(完了期)	○人参スティック(離) ◎さつま芋スティック (離)	豚もも肉	だいこん、キャベツ、きゅう り、にんじん	うどん、さつまいも	こいくちしょうゆ、かつお だし	エネルギー 141kcal たんぱく質 6.4g 脂質 1.0g 炭水化物 28.8g 塩分 0.5g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です