

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) パンプキンスープ(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、えのきたけ、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、りよくとうもろやし、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) ポテトサラダ(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) 白菜のみそ汁(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、えのきたけ、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) 大根のみそ汁(後期)		豚ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、だいこん、えのきたけ、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) 大根のみそ汁(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、えのきたけ、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、コンソメ、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) ふわふわハンバーグ(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)	○じゃが芋スティック (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) ブロッコリーサラダ(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)	○じゃが芋スティック (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・昼おやつ合計です