

## 令和7年12月分 離乳食献立表

晴見保育園

日	曜	前期食(ごっくん)	中期食(もぐもぐ)		後期食(かみかみ)	
		午 前 (10:00)	午 前 (10:00)	午 後 (14:00)	午 前 (10:00)	午 後 (14:00)
1日	月	10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ すまし汁	煮込みうどん 豆腐の野菜あんかけ こふき芋	7倍粥 ホイコーロー煮 きゅうり煮 スープ	煮込みうどん 豆腐の野菜あんかけ こふき芋	5倍粥 ホイコーロー煮 きゅうり煮 スープ
15日				7倍粥 鶏の煮物 白菜の煮物 味噌汁		5倍粥 鶏の煮物 白菜の煮物 味噌汁
2日	火	10倍粥 魚と野菜のマッシュ すまし汁	7倍粥 鮭の煮物 野菜煮 すまし汁	わかめ7倍粥 さつま芋コロッケ煮 キャベツ煮 味噌汁	5倍粥 鮭の煮物 ステイック野菜 すまし汁	わかめ5倍粥 さつま芋コロッケ煮 キャベツ煮 味噌汁
16日				7倍粥 豆腐の煮物 チンゲン菜の煮物 味噌汁		5倍粥 豆腐の煮物 チンゲン菜の煮物 味噌汁
3日	水	7倍粥 豆腐と野菜のマッシュ だし汁	7倍粥 じゃが芋のお焼き 人参グラッセ 味噌汁	スパゲッティ煮 トマト煮 スープ	5倍粥 じゃが芋のお焼き 人参グラッセ 味噌汁	スパゲッティ煮 トマト煮 スープ
17日				しょうゆラーメン煮 野菜煮 大根煮		しょうゆラーメン煮 野菜煮 大根煮
4日	木	きなこ10倍粥 魚のマッシュ すまし汁	きなこ7倍粥 魚の味噌煮 野菜煮 すまし汁	パン粥 鶏のケチャップ煮 野菜煮 スープ	きなこ5倍粥 魚の味噌煮 ステイック野菜 すまし汁	トースト ポークチャップ 野菜煮 スープ
18日				パン粥 鶏のオレンジ煮 野菜煮 スープ		トースト 鶏のオレンジ煮 野菜煮 スープ
5日	金	10倍粥 魚と野菜のマッシュ 野菜スープ	パン粥 ハンバーグ煮 かぼちゃ煮 野菜スープ	7倍粥 肉じゃが 春雨煮 スープ	トースト ハンバーグ煮 かぼちゃ煮 野菜スープ	5倍粥 肉じゃが 春雨煮 スープ
19日				さつま芋7倍粥 魚の煮物 切干大根煮 味噌汁		さつま芋5倍粥 さばの煮物 切干大根煮 味噌汁
6日	土	10倍粥 魚と野菜のマッシュ すまし汁	7倍粥 魚のコーン煮 野菜煮 すまし汁	沢煮うどん煮 なすとピーマンの炒め煮	5倍粥 魚のコーン煮 ステイック野菜 すまし汁	沢煮うどん煮 なすとピーマンの炒め煮
20日				鶏南蛮うどん煮 じゃが芋の金平煮		鶏南蛮うどん煮 じゃが芋の金平煮
8日	月	さつまいも10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ 野菜スープ	さつま芋7倍粥 豆腐のトマト煮 大根の煮物 野菜スープ	7倍粥 鶏と大根の煮物 ほうれん草煮 味噌汁	さつま芋5倍粥 豆腐のトマト煮 人参グラッセ 野菜スープ	5倍粥 鶏と大根の煮物 ほうれん草煮 味噌汁
22日				7倍粥 鮭のゆず味噌煮 じゃが芋煮 七運汁		5倍粥 鮭のゆず味噌煮 じゃが芋煮 七運汁
9日	火	10倍粥 魚と野菜のマッシュ だし汁	煮込みうどん 魚の野菜あんかけ 野菜煮	厚揚げ丼粥 野菜煮 スープ	煮込みうどん 魚の野菜あんかけ ステイック野菜	厚揚げ丼粥 野菜煮 スープ
23日				7倍粥 鶏肉の煮物 野菜煮 味噌汁		5倍粥 豚肉のしょうが煮 野菜煮 味噌汁
10日	水	10倍粥 魚のマッシュ すまし汁	7倍粥 鮭のちゃんちゃん煮 野菜煮 すまし汁	鶏きのうどん煮 大根とホタテの煮物 さつま芋煮	5倍粥 鮭のちゃんちゃん煮 ステイック野菜 すまし汁	豚きのうどん煮 大根とホタテの煮物 さつま芋煮
24日				パン粥 ブロッコリー煮 ブラウンシチュー		トースト ブロッコリー煮 ブラウンシチュー
11日	木	ほうれん草10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ すまし汁	ほうれん草7倍粥 豆腐の野菜あんかけ さつま芋の甘煮 すまし汁	パン粥 オムレツ 野菜煮 スープ	ほうれん草5倍粥 豆腐の野菜あんかけ さつま芋の甘煮 すまし汁	トースト オムレツ 野菜煮 スープ
25日				7倍粥 チンジャオロース煮 もやし煮 味噌汁		5倍粥 チンジャオロース煮 もやし煮 味噌汁
12日	金	10倍粥 豆腐のマッシュ 野菜スープ	7倍粥 肉団子煮 野菜煮 野菜スープ	7倍粥 ほっけの煮物 キャベツの煮物 実だくさん汁	5倍粥 肉団子煮 ステイック野菜 野菜スープ	5倍粥 ほっけの煮物 キャベツの煮物 実だくさん汁
26日				年越しうどん煮 かき揚げ煮 酢の物		年越しうどん煮 かき揚げ煮 酢の物
13日	土	10倍粥 魚のマッシュ だし汁	7倍粥 魚のコーン煮 大根の煮物 味噌汁	肉うどん煮 かぼちゃのそぼろ煮	5倍粥 魚のコーン煮 大根の煮物 味噌汁	肉うどん煮 かぼちゃのそぼろ煮
27日				にゅうめん 里芋のそぼろ煮		にゅうめん 里芋のそぼろ煮

12/28～1/4は休園です。 よいお年をお迎えください。

**朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう！！**

離乳食後期(9～11か月ごろ)の食事は3回食が目安と言われていますが、保育園に通うお子さんは、おうちで過ごす子と比べると、日中はたくさん活動します。

集団生活のため、おなかがすいても決められた時間にならないと食事ができません。日中、お子さんが活発に過ごすためにも朝ごはんを食べてくるようお願いします。

4回も食べいいいの？と思われるかもしれません、もともと子どもは胃袋が小さく一度にたくさん量を食べられないため、あさ・ひる・よる+3時ごろに補食として3食で補えない栄養素をおやつでとっています。

ですから4回食になんでも大丈夫です。朝ごはんを食べると、胃腸も目覚め体温も上がり元気にすごせますよ！

おススメは温かいお味噌汁です。たんぱく質(豆腐、油揚げ、肉、魚、卵など)と野菜をいれると栄養のバランスも良くなるので意識してみてくださいね。

