



# 12月 幼児食献立表



美童保育園  
栄養士 照屋恵美

令和7年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1月	りんご	玄米ご飯	玄米 白米			15月	オレンジ	二色丼ぶり	鶏ミンチ(卵)	白米	玉ねぎ 絹さや
		すき焼き風	豚肉 厚揚げ	しらたき	白菜 人参 小松菜			小松菜の和え物	ツナ缶		小松菜 人参 コーン
		マカロニサラダ		マカロニ マヨネーズ	胡瓜 人参 みかん缶			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
午後おやつ		ちんびん	小麦粉 黒糖 砂糖			バナナケーキ	卵 牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX	バナナ		
2火	バナナ	もちきびご飯	白米 もちきび			16火	りんご	焼きそば	豚肉	中華麺	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ
		サバの塩焼き	サバ		ブロッコリー			ワカメの和え物	ワカメ		胡瓜 玉ねぎ コーン
		クレープイリチー	昆布 豚肉 油揚げ		切干大根 人参			かき玉汁	(卵)		ねぎ
午後おやつ		ジャムスコーン	牛乳 ケーキMIX ジャム バター			油みそおにぎり	ツナ缶	白米 砂糖	人参		
3水	オレンジ	ミートスパゲティ	合挽き肉	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト	17水	バナナ	ご飯		白米	
		チョコレギサラダ	ツナ缶		レタス 胡瓜 コーン			秋刀魚の竜田揚げ	秋刀魚		人参
		卵スープ	(卵)		ほうれん草			豚バラ大根	豚肉		大根 ねぎ
午後おやつ		ふりかけおにぎり	白米 ふりかけ			ホットケーキ	(卵) 牛乳	砂糖 ケーキMIX バター	ほうれん草 長ネギ		
4木	みかん	ご飯	白米			18木	お弁当会				
		魚のもみじ焼き	白身魚	マヨネーズ	人参 ブロッコリー		午後おやつ	ぜんざい	金時豆	押し麦 砂糖 黒糖	
		きんぴらごぼう	ちくわ		ごぼう 人参 小松菜		せんべい		せんべい		
午後おやつ		オレンジ風味ブラウニー	牛乳(卵) ココア	ケーキMIX 砂糖							
5金	バナナ	タコライス	合挽き肉 チーズ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス トマト	19金	オレンジ	もちきびご飯		白米 もちきび	
		焼きちくわ	ちくわ					ハンバーグ	豚ミンチ(卵)	パン粉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー
		ワカメスープ	ワカメ		えのき茸			春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜
午後おやつ		ハムチーズサンド	ハム チーズ	食パン マヨネーズ			白菜スープ		白菜 しめじ		
6土	パイナップル	生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン	20土	パイナップル	カレーピラフ	鶏ミンチ	白米	ビーマン 人参 コーン
		胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 人参			ツナサラダ	ツナ缶		大根 人参
		大根のみそ汁	刻み揚げ		大根 ねぎ			豆腐のすまし汁	絹豆腐		ねぎ
午後おやつ		セサミビスケット		ビスケット			動物ビスケット		動物ビスケット		
8月	オレンジ	シンデレラカレー	豚ミンチ 豚レバー	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 南瓜 GP	22月	みかん	冬至ジュシー	ひじき ツナ缶	白米	人参 いら
		コールスローサラダ	(卵)	マヨネーズ	キャベツ 人参			ポイルウインナー	ウインナー		
		コンソメスープ			玉ねぎ 人参 セロリ			南瓜サラダ	(卵)	マヨネーズ	南瓜 玉ねぎ レーズン
午後おやつ		黒糖ゴマケーキ	(卵)	黒糖 小麦粉 ごま BP 油			イナムドゥチ	豚肉 かまぼこ	大根 椎茸 ねぎ		
9火	バナナ	ふりかけご飯	白米 ふりかけ			23火	オレンジ	ご飯		白米	
		きびなごの唐揚げ	きびなご		コーン			カラフルマーボー豆腐	豚ミンチ 木綿豆腐		玉ねぎ 人参 ビーマン(緑・黄)
		人参しりしり	ツナ缶(卵)		人参 玉ねぎ 小松菜			胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜 人参
午後おやつ		プリン	(卵)				きのこスープ		しめじ えのき茸 白菜		
10水	パイナップル	ご飯	白米			24水	バナナ	玄米ご飯		白米 玄米	
		チキンのマーメイド焼き	鶏肉	マーメイドジャム	ブロッコリー			魚のピカタ	白身魚(卵) 粉チーズ		人参
		ひじき炒め	ひじき ちくわ 油揚げ	しらたき	人参 いら			ジャーマンポテト	ウインナー	じゃが芋	玉ねぎ ビーマン
午後おやつ		なめこ汁	なめこ 白菜 ねぎ				ワカメのみそ汁	ワカメ	たまねぎ ねぎ		
11木	りんご	肉うどん	豚肉 かまぼこ	うどん	玉ねぎ 長ねぎ	25木	クリスマスお楽しみメニュー				
		小松菜の白和え	木綿豆腐 ツナ缶		小松菜 人参		午後おやつ	クリスマスマパフェケーキ	生クリーム	バームクーヘン チョコ	バナナ
		ポテトフライ		フライドポテト				牛乳	牛乳		
12金	オレンジ	雑穀米ご飯	白米 雑穀米			26金	みかん	年納め沖縄そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
		鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ	コーン			キャベツのしらすあえ	しらす		キャベツ 胡瓜 人参
		かみかみあえ	しらす		人参 きゅうり キャベツ			金時豆の甘煮	金時豆	砂糖 黒糖	
午後おやつ		豆腐のみそ汁	木綿豆腐	しめじ ねぎ							
午後おやつ		ジャムパン	食パン バター ジャム				鮭おにぎり	鮭	白米		
13土	パイナップル	ジュシー	ツナ缶 ひじき	白米	人参 いら	27土	御用納め(お弁当)				
		胡瓜の和え物	ワカメ ちくわ		胡瓜		午後おやつ	チーズ	チーズ		
		鶏汁	鶏肉		冬瓜 ごぼう 人参 ねぎ						
午後おやつ		黒棒 バナナ	黒棒	バナナ							



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。  
※ アレルギー食のメニューは除去または代替食で対応いたします。





# 12月 離乳食 献立表



令和7年

美童保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	果物	おやつ (3回食から)
		ヨーグルト状(ペースト)				
		豆腐の固さ(マッシュ)				
		バナナの固さ(柔らかく刻む)				
1	月	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し さつま芋サラダマッシュ オニオンスープ		りんご果汁	鶏おじや
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 さつま芋サラダ すまし汁		煮りんご	豆腐のすまし汁
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 さつま芋サラダ すまし汁			
2	火	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 人参ペースト 豆腐のすり流し汁		バナナ果汁	豆腐おやき
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 切干大根つぶし煮 豆腐のみそ汁		バナナ	
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 切干大根の軟らか煮 豆腐のみそ汁			
3	水	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し ポテトサラダマッシュ ほうれん草スープ		オレンジ果汁	おじや
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 ポテつぶしサラダ ほうれん草スープ		オレンジ	じゃが芋スープ
		後期	軟飯 魚のトマト煮 ポテトサラダ ほうれん草スープ			
4	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋マッシュ 豆腐のすり流し		みかん果汁	さつま芋おじや
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 豆腐のみそ汁		みかん	小松菜スープ
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 豆腐のみそ汁			
5	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 豆腐のすり流し オニオンスープ		バナナ果汁	さつま芋
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 オニオンスープ		バナナ	パンケーキ
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 豆腐の煮物 オニオンスープ			
6	土	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜サラダマッシュ 大根スープ		バナナ果汁	ツナおじや
		中期	全粥 豆腐のつぶしあんかけ 南瓜つぶしサラダ みそ汁		バナナ	豆腐のすまし汁
		後期	軟飯 豆腐のあんかけ 南瓜サラダ みそ汁			
8	月	初期	つぶし粥 野菜ミルク煮ペースト キャベツサラダマッシュ 南瓜スープ		オレンジ果汁	南瓜パンケーキ
		中期	全粥 ササミのつぶしミルク煮 キャベツつぶしサラダ 南瓜スープ		オレンジ	
		後期	軟飯 ササミのミルク煮 キャベツサラダ 南瓜スープ			
9	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参しりしりマッシュ すましスープ		バナナ果汁	ツナおじや
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐		バナナ	じゃが芋スープ
		後期	軟飯 魚の野菜煮 人参しりしり ゆし豆腐			
10	水	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 豆腐のすり流し 白菜スープ		オレンジ果汁	鶏おじや
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 豆腐つぶし煮 白菜のみそ汁		オレンジ	豆腐のすまし汁
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 豆腐の煮物 白菜のみそ汁			
11	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト 小松菜の和え物マッシュ すましスープ		りんご果汁	ツナおにぎり
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 小松菜のつぶし白和え うどん汁		煮りんご	小松菜スープ
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 小松菜の白和え うどん汁			
12	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁		オレンジ果汁	きなこパンケーキ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶし和え物 豆腐のみそ汁		オレンジ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 和え物 豆腐のみそ汁			
13	土	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ 野菜スープ		バナナ果汁	おじや
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 ポテつぶしサラダ 鶏汁		バナナ	じゃが芋スープ
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 ポテトサラダ 鶏汁			
15	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 小松菜の和え物マッシュ すましスープ		オレンジ果汁	バナナパンケーキ
		中期	全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 小松菜のつぶしあえ ゆし豆腐		オレンジ	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 小松菜の和え物 ゆし豆腐			
16	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜ペースト 豆腐のすり流し汁		りんご果汁	ツナおじや
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 豆腐のすまし汁		煮りんご	キャベツスープ
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁			
17	水	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 大根の煮物マッシュ 豆腐のすり流し汁		バナナ果汁	豆腐パンケーキ
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 大根のつぶし煮 豆腐のみそ汁		バナナ	
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 大根の煮物 豆腐のみそ汁			
18	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草の和え物マッシュ すましスープ		バナナ果汁	バナナパンケーキ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶし白和え ソーメン汁		バナナ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ほうれん草の白和え ソーメン汁			
19	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト マッシュポテト 白菜スープ		オレンジ果汁	鶏おじや
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 ポテつぶしサラダ 白菜スープ		オレンジ	じゃが芋スープ
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 ポテトサラダ 白菜スープ			
20	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 大根サラダマッシュ 豆腐のすり流し汁		バナナ果汁	ツナおじや
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ツナつぶしサラダ 豆腐のすまし汁		バナナ	大根スープ
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ツナサラダ 豆腐のすまし汁			
22	月	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 大根スープ		みかん果汁	さつま芋おやき
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ 大根のみそ汁		みかん	
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 南瓜サラダ 大根のみそ汁			
23	火	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し さつま芋ペースト 白菜スープ		オレンジ果汁	ササミおじや
		中期	全粥 つぶしマーボー豆腐 さつま芋のつぶし煮 白菜スープ		オレンジ	さつま芋スープ
		後期	軟飯 マーボー豆腐 さつま芋の煮物 白菜スープ			
24	水	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋の煮物マッシュ 豆腐のすり流し汁		バナナ果汁	おじや
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁		バナナ	じゃが芋スープ
		後期	軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁			
25	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリーサラダマッシュ オニオンスープ		オレンジ果汁	バナナパンケーキ
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ オニオンスープ		オレンジ	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ブロッコリーサラダ オニオンスープ			
26	金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 和え物マッシュ すましスープ		みかん果汁	鮭おじや
		中期	全粥 魚のつぶし煮 つぶし和え物 ソーメン汁		みかん	南瓜スープ
		後期	軟飯 魚の煮物 和え物 ソーメン汁			
27	土	御用納め(お弁当)				

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。  
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。



今年もお世話になりました。

