

# 2025年12月 離乳食献立表

| 日  | 曜日 | 初期・中期（A） |                                 |                        |      | 後期・完了期（B） |                                    |                                                           |      |
|----|----|----------|---------------------------------|------------------------|------|-----------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------|
|    |    | 献立       |                                 | 使用食材                   | カロリー | 献立        |                                    | 使用食材                                                      | カロリー |
| 1  | 月  | つぶしがゆ    | 人参ペースト<br>豆腐ペースト<br>各40g        | ごはん<br>人参<br>豆腐        | 65   | 全がゆ       | 鶏肉と大根の煮物<br>麻婆豆腐<br>各40g           | ごはん<br>鶏肉・大根・人参・かつおだし・しょうゆ<br>豚肉・豆腐・玉葱・トマトピューレ・三温糖        | 144  |
|    |    | 90 g     |                                 |                        |      | 110 g     |                                    |                                                           |      |
| 2  | 火  | つぶしがゆ    | 枝豆ペースト<br>白菜ペースト<br>各40g        | ごはん<br>枝豆<br>白菜        | 83   | 全がゆ       | 鶏肉と玉葱の煮物<br>白菜とツナの煮物<br>各40g       | ごはん<br>鶏肉・玉葱・かつおだし・しょうゆ<br>白菜・ツナ・かつおだし・しょうゆ               | 146  |
|    |    | 90 g     |                                 |                        |      | 110 g     |                                    |                                                           |      |
| 3  | 水  | つぶしがゆ    | ブロッコリーペースト<br>じゃがいもペースト<br>各40g | ごはん<br>ブロッコリー<br>じゃがいも | 70   | 全がゆ       | 鶏肉とブロッコリーの煮物<br>肉じゃが<br>各40g       | ごはん<br>鶏肉・ブロッコリー・かつおだし・しょうゆ<br>豚肉・人参・じゃがいも・かつおだし・三温糖・しょうゆ | 153  |
|    |    | 90 g     |                                 |                        |      | 110 g     |                                    |                                                           |      |
| 4  | 木  | つぶしがゆ    | さつまいもペースト<br>ほうれん草ペースト<br>各40g  | ごはん<br>さつまいも<br>ほうれん草  | 81   | 全がゆ       | さつまいもの煮物<br>ほうれん草と大根のそぼろ煮<br>各40g  | ごはん<br>さつまいも・かつおだし・しょうゆ<br>鶏肉・ほうれん草・大根・かつおだし・しょうゆ         | 157  |
|    |    | 90 g     |                                 |                        |      | 110 g     |                                    |                                                           |      |
| 5  | 金  | つぶしがゆ    | キャベツペースト<br>かぼちゃペースト<br>各40g    | ごはん<br>キャベツ<br>かぼちゃ    | 71   | 全がゆ       | ツナとキャベツのトマト煮<br>鶏肉とかぼちゃの煮物<br>各40g | ごはん<br>キャベツ・ツナ・トマトピューレ<br>鶏肉・かぼちゃ・かつおだし・しょうゆ              | 154  |
|    |    | 90 g     |                                 |                        |      | 110 g     |                                    |                                                           |      |
| 8  | 月  | つぶしがゆ    | 人参ペースト<br>豆腐ペースト<br>各40g        | ごはん<br>人参<br>豆腐        | 65   | 全がゆ       | 鶏肉と大根の煮物<br>麻婆豆腐<br>各40g           | ごはん<br>鶏肉・大根・人参・かつおだし・しょうゆ<br>豚肉・豆腐・玉葱・トマトピューレ・三温糖        | 144  |
|    |    | 90 g     |                                 |                        |      | 110 g     |                                    |                                                           |      |
| 9  | 火  | つぶしがゆ    | 枝豆ペースト<br>白菜ペースト<br>各40g        | ごはん<br>枝豆<br>白菜        | 83   | 全がゆ       | 鶏肉と玉葱の煮物<br>白菜とツナの煮物<br>各40g       | ごはん<br>鶏肉・玉葱・かつおだし・しょうゆ<br>白菜・ツナ・かつおだし・しょうゆ               | 146  |
|    |    | 90 g     |                                 |                        |      | 110 g     |                                    |                                                           |      |
| 10 | 水  | つぶしがゆ    | ブロッコリーペースト<br>じゃがいもペースト<br>各40g | ごはん<br>ブロッコリー<br>じゃがいも | 70   | 全がゆ       | 鶏肉とブロッコリーの煮物<br>肉じゃが<br>各40g       | ごはん<br>鶏肉・ブロッコリー・かつおだし・しょうゆ<br>豚肉・人参・じゃがいも・かつおだし・三温糖・しょうゆ | 153  |
|    |    | 90 g     |                                 |                        |      | 110 g     |                                    |                                                           |      |
| 11 | 木  | つぶしがゆ    | さつまいもペースト<br>ほうれん草ペースト<br>各40g  | ごはん<br>さつまいも<br>ほうれん草  | 81   | 全がゆ       | さつまいもの煮物<br>ほうれん草と大根のそぼろ煮<br>各40g  | ごはん<br>さつまいも・かつおだし・しょうゆ<br>鶏肉・ほうれん草・大根・かつおだし・しょうゆ         | 157  |
|    |    | 90 g     |                                 |                        |      | 110 g     |                                    |                                                           |      |
| 12 | 金  | つぶしがゆ    | キャベツペースト<br>かぼちゃペースト<br>各40g    | ごはん<br>キャベツ<br>かぼちゃ    | 71   | 全がゆ       | ツナとキャベツのトマト煮<br>鶏肉とかぼちゃの煮物<br>各40g | ごはん<br>キャベツ・ツナ・トマトピューレ<br>鶏肉・かぼちゃ・かつおだし・しょうゆ              | 154  |
|    |    | 90 g     |                                 |                        |      | 110 g     |                                    |                                                           |      |
| 15 | 月  | つぶしがゆ    | 人参ペースト<br>豆腐ペースト<br>各40g        | ごはん<br>人参<br>豆腐        | 65   | 全がゆ       | 鶏肉と大根の煮物<br>麻婆豆腐<br>各40g           | ごはん<br>鶏肉・大根・人参・かつおだし・しょうゆ<br>豚肉・豆腐・玉葱・トマトピューレ・三温糖        | 144  |
|    |    | 90 g     |                                 |                        |      | 110 g     |                                    |                                                           |      |
| 16 | 火  | つぶしがゆ    | 枝豆ペースト<br>白菜ペースト<br>各40g        | ごはん<br>枝豆<br>白菜        | 83   | 全がゆ       | 鶏肉と玉葱の煮物<br>白菜とツナの煮物<br>各40g       | ごはん<br>鶏肉・玉葱・かつおだし・しょうゆ<br>白菜・ツナ・かつおだし・しょうゆ               | 146  |
|    |    | 90 g     |                                 |                        |      | 110 g     |                                    |                                                           |      |
| 17 | 水  | つぶしがゆ    | ブロッコリーペースト<br>じゃがいもペースト<br>各40g | ごはん<br>ブロッコリー<br>じゃがいも | 70   | 全がゆ       | 鶏肉とブロッコリーの煮物<br>肉じゃが<br>各40g       | ごはん<br>鶏肉・ブロッコリー・かつおだし・しょうゆ<br>豚肉・人参・じゃがいも・かつおだし・三温糖・しょうゆ | 153  |
|    |    | 90 g     |                                 |                        |      | 110 g     |                                    |                                                           |      |
| 18 | 木  | つぶしがゆ    | さつまいもペースト<br>ほうれん草ペースト<br>各40g  | ごはん<br>さつまいも<br>ほうれん草  | 81   | 全がゆ       | さつまいもの煮物<br>ほうれん草と大根のそぼろ煮<br>各40g  | ごはん<br>さつまいも・かつおだし・しょうゆ<br>鶏肉・ほうれん草・大根・かつおだし・しょうゆ         | 157  |
|    |    | 90 g     |                                 |                        |      | 110 g     |                                    |                                                           |      |
| 19 | 金  | つぶしがゆ    | キャベツペースト<br>かぼちゃペースト<br>各40g    | ごはん<br>キャベツ<br>かぼちゃ    | 71   | 全がゆ       | ツナとキャベツのトマト煮<br>鶏肉とかぼちゃの煮物<br>各40g | ごはん<br>キャベツ・ツナ・トマトピューレ<br>鶏肉・かぼちゃ・かつおだし・しょうゆ              | 154  |
|    |    | 90 g     |                                 |                        |      | 110 g     |                                    |                                                           |      |
| 22 | 月  | つぶしがゆ    | 人参ペースト<br>豆腐ペースト<br>各40g        | ごはん<br>人参<br>豆腐        | 65   | 全がゆ       | 鶏肉と大根の煮物<br>麻婆豆腐<br>各40g           | ごはん<br>鶏肉・大根・人参・かつおだし・しょうゆ<br>豚肉・豆腐・玉葱・トマトピューレ・三温糖        | 144  |
|    |    | 90 g     |                                 |                        |      | 110 g     |                                    |                                                           |      |
| 23 | 火  | つぶしがゆ    | 枝豆ペースト<br>白菜ペースト<br>各40g        | ごはん<br>枝豆<br>白菜        | 83   | 全がゆ       | 鶏肉と玉葱の煮物<br>白菜とツナの煮物<br>各40g       | ごはん<br>鶏肉・玉葱・かつおだし・しょうゆ<br>白菜・ツナ・かつおだし・しょうゆ               | 146  |
|    |    | 90 g     |                                 |                        |      | 110 g     |                                    |                                                           |      |
| 24 | 水  | つぶしがゆ    | ブロッコリーペースト<br>じゃがいもペースト<br>各40g | ごはん<br>ブロッコリー<br>じゃがいも | 70   | 全がゆ       | 鶏肉とブロッコリーの煮物<br>肉じゃが<br>各40g       | ごはん<br>鶏肉・ブロッコリー・かつおだし・しょうゆ<br>豚肉・人参・じゃがいも・かつおだし・三温糖・しょうゆ | 153  |
|    |    | 90 g     |                                 |                        |      | 110 g     |                                    |                                                           |      |
| 25 | 木  | つぶしがゆ    | さつまいもペースト<br>ほうれん草ペースト<br>各40g  | ごはん<br>さつまいも<br>ほうれん草  | 81   | 全がゆ       | さつまいもの煮物<br>ほうれん草と大根のそぼろ煮<br>各40g  | ごはん<br>さつまいも・かつおだし・しょうゆ<br>鶏肉・ほうれん草・大根・かつおだし・しょうゆ         | 157  |
|    |    | 90 g     |                                 |                        |      | 110 g     |                                    |                                                           |      |
| 26 | 金  | つぶしがゆ    | キャベツペースト<br>かぼちゃペースト<br>各40g    | ごはん<br>キャベツ<br>かぼちゃ    | 71   | 全がゆ       | ツナとキャベツのトマト煮<br>鶏肉とかぼちゃの煮物<br>各40g | ごはん<br>キャベツ・ツナ・トマトピューレ<br>鶏肉・かぼちゃ・かつおだし・しょうゆ              | 154  |
|    |    | 90 g     |                                 |                        |      | 110 g     |                                    |                                                           |      |

☆食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承下さい。

☆毎日お届けするお弁当は食品衛生上、毎日の午後1時までにお召し上がり下さい。

☆離乳食メニューは卵、乳を使用しておりません。（卵・乳アレルギー対応のものになっております）