



# 2025年 12月度 ＜後期・完了期＞

※後期は離乳食後にお子様に合わせてミルクを飲みます。  
※完了期は幼児食のおおよそ6割の量を目安に提供をしております。  
完了期の食材は幼児期と同じものを使用しております。幼児食献立をご参照下さい。  
※お子様の月齢や発達の状態に合わせ離乳食を進めていきます。  
※お子様に合わせて、柔らかさ形状が違います。  
※都合により献立の一部を変更する場合がございますのでご了承ください。

| 日にち  | カミカミ期（後期 9～11ヵ月）                          |                     |                 | パクパク期（完了期 12～17ヵ月）                        |                         |                 |
|------|---|---------------------|-----------------|---|-------------------------|-----------------|
|      | 午前食                                       | 午後食                 | エネルギー<br>(kcal) | 午前食                                       | 午後食                     | エネルギー<br>(kcal) |
| 1 月  | 米粥～軟飯 鶏ひき肉のだし煮 たまねぎ きゅうり にんじん だいこんみそ汁     | ゆでさつまいも             | 198             | 軟飯～ごはん ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁                  | 牛乳 蒸かし芋                 | 377             |
| 2 火  | 米粥～軟飯 鶏ひき肉のだし煮 だいこん にんじん ブロッコリー 豆腐みそ汁     | ミルク粥～軟飯             | 270             | 軟飯～ごはん 鶏肉の大根の煮物 茹でブロッコリー みそ汁              | 牛乳 ビサンゴレン               | 329             |
| 3 水  | 米粥～軟飯 たらのだし煮 こまつな にんじん じゃがいも たまねぎすまし汁     | にんじん粥～軟飯            | 219             | 軟飯～ごはん さばの味噌煮 こまつな納豆和え もずくのかきたま汁          | 牛乳 おやつチャーハン             | 351             |
| 4 木  | 米粥～軟飯 鶏ひき肉のスープ煮 たまねぎ にんじん じゃがいも キャベツスープ   | にんじんケーキ             | 208             | カレーライス 野菜たっぷりコンソメスープ オレンジ                 | 牛乳 にんじんケーキ              | 392             |
| 5 金  | 米粥～軟飯 たらのだし煮 ほうれんそう にんじん かぼちゃ たまねぎみそ汁     | みそ粥～軟飯              | 220             | 軟飯～ごはん さわらの梅肉揚げ ほうれん草の白和え みそ汁             | 牛乳 おかかおにぎり              | 378             |
| 6 土  | 米粥～軟飯 豆腐のだし煮 じゃがいも にんじん キャベツ たまねぎみそ汁      | ミルク粥～軟飯             | 264             | 軟飯～ごはん 肉じゃが 春雨サラダ みそ汁                     | 牛乳 あんぱん                 | 367             |
| 8 月  | 米粥～軟飯 鶏ささみのだし煮 こまつな にんじん だいこん 豆腐すまし汁      | きなこ粥～軟飯             | 219             | 軟飯～ごはん 鶏肉のみそ焼き こまつなツナの塩昆布和え のっぺい汁         | 牛乳 豆腐ドーナツ               | 377             |
| 9 火  | 米粥～軟飯 鶏ひき肉のだし煮 たまねぎ にんじん じゃがいも こまつなみそ汁    | やさい粥～軟飯             | 234             | 軟飯～ごはん 豆腐ハンバーグ にんじんとちくわのきんぴら みそ汁          | 牛乳 ドライカレー               | 368             |
| 10 水 | 米粥～軟飯 たらのだし煮 ほうれんそう キャベツ にんじん だいこんみそ汁     | ミルク粥～軟飯             | 241             | 軟飯～ごはん たらフライ ほうれん草のごま和え みそ汁               | 牛乳 パナナケーキ               | 350             |
| 11 木 | 米粥～軟飯 鶏ささみのスープ煮 たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツスープ  | ゆでさつまいも             | 190             | ハヤシライス 花やさいサラダ コンソメスープ                    | 牛乳 フライドさつまいも            | 401             |
| 12 金 | 米粥～軟飯 たらのだし煮 にんじん じゃがいも こまつな 豆腐みそ汁        | あおのり粥～軟飯            | 223             | 軟飯～ごはん さばの塩麴焼き 切り昆布とじゃがいもの煮物 みそ汁          | 牛乳 青のりおにぎり              | 357             |
| 13 土 | 米粥～軟飯 高野豆腐のだし煮 じゃがいも きゅうり にんじん たまねぎみそ汁    | にんじん粥～軟飯            | 233             | 軟飯～ごはん 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ みそ汁                | 牛乳 おやつピラフ               | 384             |
| 15 月 | 米粥～軟飯 高野豆腐のだし煮 じゃがいも たまねぎ にんじん だいこんみそ汁    | きなこ蒸しパン             | 196             | 軟飯～ごはん 鶏じゃが 三色野菜ののり和え みそ汁                 | 牛乳 きなこ蒸しパン              | 353             |
| 16 火 | 米粥～軟飯 鶏ひき肉のスープ煮 だいこん にんじん きゅうり 豆腐スープ      | ミルク粥～軟飯             | 262             | マーボー丼 大根サラダ わかめスープ                        | 牛乳 カルシウムヨーグルト カルシウムせんべい | 380             |
| 17 水 | 米粥～軟飯 鮭のだし煮 にんじん じゃがいも さつまいも たまねぎみそ汁      | みそ粥～軟飯              | 246             | 軟飯～ごはん 鮭のパン粉焼き 高野豆腐とひじきの煮物 みそ汁            | 牛乳 みそ焼きおにぎり             | 362             |
| 18 木 | 米粥～軟飯 鶏ひき肉のスープ煮 たまねぎ にんじん キャベツ こまつなスープ    | 食パンスティック            | 207             | カレーライス コールスローサラダ 豆腐のスープ                   | 牛乳 ツナサンド                | 421             |
| 19 金 | 米粥～軟飯 鶏ささみのだし煮 きゅうり だいこん にんじん たまねぎみそ汁     | ホットケーキ              | 182             | 軟飯～ごはん 鶏肉の磯辺揚げ ひき菜炒り みそ汁 パナナ              | 牛乳 ホットケーキ               | 409             |
| 20 土 | 米粥～軟飯 鶏ひき肉のだし煮 キャベツ にんじん たまねぎ さつまいもみそ汁    | 昆布粥～軟飯              | 245             | 焼きうどん ブロッコリーのおかか和え みそ汁                    | 牛乳 わかめおにぎり              | 292             |
| 22 月 | 米粥～軟飯 鶏ひき肉のだし煮 たまねぎ にんじん かぼちゃ ほうれんそうみそ汁   | にんじん粥～軟飯            | 238             | 野菜たっぷりそぼろ丼 かぼちゃのいとこ煮 冬野菜のみそ汁              | 牛乳 シシジュシーおにぎり           | 391             |
| 23 火 | 米粥～軟飯 鶏ひき肉のだし煮 たまねぎ にんじん じゃがいも こまつなみそ汁    | やさい粥～軟飯             | 234             | 軟飯～ごはん 豆腐ハンバーグ にんじんとちくわのきんぴら みそ汁          | 牛乳 ドライカレー               | 368             |
| 24 水 | 米粥～軟飯 たらのだし煮 ほうれんそう キャベツ にんじん だいこんみそ汁     | ゆでさつまいも             | 182             | 軟飯～ごはん たらフライ ほうれん草のごま和え みそ汁               | 牛乳 蒸かし芋                 | 351             |
| 25 木 | 米粥～軟飯 鶏ささみのスープ煮 にんじん じゃがいも きゅうり キャベツスープ   | ミルク粥～軟飯             | 249             | キャロットライス クリスピーチキン ポテトサラダ ゆでブロッコリー コンソメスープ | 牛乳 クリームチーズとブルーベリーのケーキ   | 394             |
| 26 金 | 米粥～軟飯 たらのだし煮 にんじん じゃがいも こまつな 豆腐みそ汁        | あおのり粥～軟飯            | 223             | 軟飯～ごはん さばの塩麴焼き 切り昆布とじゃがいもの煮物 みそ汁          | 牛乳 青のりおにぎり              | 357             |
| 27 土 | 米粥～軟飯 高野豆腐のだし煮 じゃがいも きゅうり にんじん たまねぎみそ汁    | にんじん粥～軟飯            | 233             | 軟飯～ごはん 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ みそ汁                | 牛乳 おやつピラフ               | 384             |
| 満足   | 米粥～軟飯 鶏ひき肉のスープ煮 にんじん ブロッコリー じゃがいも たまねぎスープ | プレーンヨーグルト 赤ちゃんビスケット | 224             | おにぎり(海苔しお)(ゆかり) 鶏肉のごま唐揚げ ゆで野菜 粉ふき芋 みかん    | 牛乳 ヨーグルトジャム添え クラッカー     | 429             |

後期 給与栄養目標量(エネルギー)／kcal 220

完了期 給与栄養目標量(エネルギー)／kcal 360