

## ひたち野うしく保育園つくしんぼ

2025年12月分の離乳食献立

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
昼食	【煮野菜5種】 玉ねぎ、にんじん、大根 かぼちゃ、きゅうり 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 キャベツ、玉ねぎ、にんじん ほうれん草、さつまいも 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 キャベツ、小松菜、にんじん じゃがいも、玉ねぎ 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 大根、にんじん、小松菜 プロッコリー、さつまいも 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ チンゲン菜、大根 【たんぱく質】 豆腐
	8	9	10	11	12
昼食	【煮野菜5種】 にんじん、大根、玉ねぎ キャベツ、さといも 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 きゅうり、にんじん、玉ねぎ プロッコリー、ほうれん草 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 にんじん、白菜、かぶ 玉ねぎ、さつまいも 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 玉ねぎ、きゅうり、にんじん チンゲン菜、キャベツ 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 玉ねぎ、にんじん、きゅうり チンゲン菜、プロッコリー 【たんぱく質】 たら
	15	16	17	18	19
昼食	【煮野菜5種】 にんじん、大根、白菜 じゃがいも、かぼちゃ 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 白菜、にんじん、かぼちゃ さつまいも、チンゲン菜 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 玉ねぎ、にんじん、さつまいも プロッコリー、ほうれん草 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ ほうれん草、さつまいも 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 にんじん、大根、キャベツ 玉ねぎ、小松菜 【たんぱく質】 納豆
	22	23	24	25	26
昼食	【煮野菜5種】 さといも、にんじん、白菜 玉ねぎ、かぼちゃ 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 玉ねぎ、にんじん、小松菜 じゃがいも、さつまいも 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 きゅうり、じゃがいも、玉ねぎ にんじん、プロッコリー 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 にんじん、玉ねぎ、キャベツ プロッコリー、じゃがいも 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ ほうれん草、きゅうり 【たんぱく質】 たら

※献立表には、おかずの使用食材を示しています。味付けはせず、昆布だしのみ使用します。

※おかずの他に、主食（重湯や分粥、軟飯）と野菜スープを提供します。

※食材の形態については、月齢を目安に個別対応します。

※たんぱく質は、中期（月齢8～9か月頃）からの付加となります。

