

離乳食献立

2025年12月

あゆみ保育園

日	曜	完了期	後期	中期
1	月	(牛乳) 軟飯、大根のそぼろ煮、キャベツの煮浸し、みそ汁 (きな粉トースト)	5倍粥、大根のそぼろ煮、キャベツの煮浸し、みそ汁 (雑炊)	7倍粥、大根のそぼろ煮、キャベツの煮浸し、みそ汁 (雑炊)
2	火	(牛乳) 軟飯、あんかけ鶏そぼろ、さつまいもの甘煮、みそ汁 (人参パンケーキ)	5倍粥、あんかけ鶏そぼろ、さつまいもの甘煮、みそ汁 (野菜粥)	7倍粥、あんかけ鶏そぼろ、さつまいもの甘煮、みそ汁 (野菜粥)
3	水	(牛乳) 軟飯、鶏ささみの味噌煮、にんじんのおかか和え、スープ (蒸しパン)	5倍粥、鶏ささみの味噌煮、にんじんのおかか和え、スープ (しらす粥)	7倍粥、鶏ささみの味噌煮、にんじんのおかか和え、スープ (しらす粥)
4	木	(牛乳) ミートうどん、大根サラダ、スープ (味噌雑炊)	ミートうどん、大根サラダ、スープ (味噌雑炊)	ミートうどん、大根サラダ、スープ (味噌雑炊)
5	金	(牛乳) 豚玉丼、きゅうりのサラダ、すまし汁 (味噌ポテト)	豚玉粥、きゅうりのサラダ、すまし汁 (味噌ポテト)	豚玉粥、きゅうりのサラダ、すまし汁 (味噌ポテト)
6	土	(牛乳) 野菜あんかけ丼、スープ、ヨーグルト (雑炊)	野菜あんかけ粥、スープ、ヨーグルト (雑炊)	野菜あんかけ粥、スープ、ヨーグルト (雑炊)
8	月	(牛乳) 軟飯、鮭の照り煮、玉ねぎのサラダ、みそ汁 (マカロニきな粉)	5倍粥、鮭の照り煮、キャベツのサラダ、みそ汁 (さつまいも煮)	7倍粥、鮭の照り煮、キャベツのサラダ、みそ汁 (さつまいも煮)
9	火	(牛乳) 食パンスティック、じゃが芋のポトフ風、キャベツのサラダ、スープ (雑炊)	5倍粥、じゃが芋のポトフ風、キャベツのサラダ、スープ (雑炊)	7倍粥、じゃが芋のポトフ風、キャベツのサラダ、スープ (雑炊)
10	水	(牛乳) 軟飯、豚玉煮、にんじんのおかか和え、みそ汁 (かぼちゃ煮)	5倍粥、豚玉煮、にんじんのおかか和え、みそ汁 (かぼちゃ煮)	7倍粥、鶏玉煮、にんじんのおかか和え、みそ汁 (かぼちゃ煮)
11	木	(牛乳) 軟飯、豆腐のそぼろ煮、スパゲティサラダ、すまし汁 (煮込みうどん)	5倍粥、豆腐のそぼろ煮、きゅうりのサラダ、すまし汁 (煮込みうどん)	7倍粥、豆腐のそぼろ煮、きゅうりのサラダ、すまし汁 (煮込みうどん)
12	金	(牛乳) 野菜そぼろ丼、白菜のお浸し、ヨーグルト (セサミトースト)	野菜そぼろ粥、白菜のお浸し、ヨーグルト (野菜粥)	野菜そぼろ粥、白菜のお浸し、ヨーグルト (野菜粥)
13	土	(牛乳) 野菜あんかけ丼、さつまいもの甘煮、スープ (煮込みうどん)	野菜あんかけ粥、さつまいもの甘煮、スープ (煮込みうどん)	野菜あんかけ粥、さつまいもの甘煮、スープ (煮込みうどん)
15	月	(牛乳) 軟飯、カレイの煮付け、にんじんの甘煮、すまし汁 (かぼちゃ粥)	5倍粥、カレイの煮付け、にんじんの甘煮、すまし汁 (かぼちゃ粥)	7倍粥、カレイの煮付け、にんじんの甘煮、すまし汁 (かぼちゃ粥)
16	火	(牛乳) 豚汁うどん、大根の煮物、りんごの甘煮 (しらす粥)	豚汁うどん、大根の煮物、りんごの甘煮 (しらす粥)	鶏南蛮風うどん、大根の煮物、りんごの甘煮 (しらす粥)

離乳食献立 2025年12月

日	曜	完了期	後期	中期
17	水	(牛乳) 軟飯、あんかけ肉団子、チーズサラダ、スープ (さつまいもおやき)	5倍粥、あんかけ肉団子、チーズサラダ、スープ (さつまいも煮)	7倍粥、あんかけ肉団子、きゅうりのサラダ、スープ (さつまいも煮)
18	木	(牛乳) 軟飯、鶏ささみの旨煮、にんじんのおかか和え、スープ (蒸しパン)	5倍粥、鶏ささみの旨煮、にんじんのおかか和え、スープ (雑炊)	7倍粥、鶏ささみの旨煮、にんじんのおかか和え、スープ (雑炊)
19	金	(牛乳) 軟飯、マーボー豆腐、キャベツの和え物、スープ (じゃが芋スティック)	5倍粥、マーボー豆腐、キャベツの和え物、スープ (じゃがいも煮)	7倍粥、マーボー豆腐、キャベツの和え物、スープ (じゃがいも煮)
20	土	(牛乳) 野菜のそぼろ丼、かぼちゃの甘煮、みそ汁 (雑炊)	野菜のそぼろ粥、かぼちゃの甘煮、みそ汁 (雑炊)	野菜のそぼろ粥、かぼちゃの甘煮、みそ汁 (雑炊)
22	月	(牛乳) 軟飯、肉じゃが、白菜のおかか和え、みそ汁 (煮込みうどん)	5倍粥、肉じゃが、白菜のおかか和え、みそ汁 (煮込みうどん)	7倍粥、肉じゃが、白菜のおかか和え、みそ汁 (煮込みうどん)
23	火	(牛乳) 軟飯、鶏ささみの野菜煮、ブロッコリーのサラダ、みそ汁 (さつまいもスティック)	5倍粥、鶏ささみの野菜煮、ブロッコリーのサラダ、みそ汁 (さつまいも煮)	7倍粥、鶏ささみの野菜煮、ブロッコリーのサラダ、みそ汁 (さつまいも煮)
24	水	(牛乳) 軟飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、スープ (パンケーキ)	5倍粥、ハンバーグ、ポテトサラダ、スープ (雑炊)	7倍粥、野菜のそぼろ煮、ポテトサラダ、スープ (雑炊)
25	木	(牛乳) 軟飯、鶏そぼろ煮、キャベツのサラダ、スープ (チーズ蒸しパン)	5倍粥、鶏そぼろ煮、キャベツのサラダ、スープ (味噌雑炊)	7倍粥、鶏そぼろ煮、キャベツのサラダ、スープ (味噌雑炊)
26	金	(牛乳) あんかけそぼろ丼、きゅうりのサラダ、ヨーグルト (シュガートースト)	あんかけそぼろ粥、きゅうりのサラダ、ヨーグルト (さつまいも粥)	あんかけそぼろ粥、きゅうりのサラダ、ヨーグルト (さつまいも粥)
27	土	(牛乳) 野菜そぼろ丼、さつまいも煮、スープ (煮込みうどん)	野菜そぼろ粥、さつまいも煮、スープ (煮込みうどん)	野菜そぼろ粥、さつまいも煮、スープ (煮込みうどん)

食べる楽しさの体験

「おいしい」と感じて幸せな気分になるのは大人だけではありません。赤ちゃんは食べ物の味、香り、食感以上に、お母さんの優しい声や、楽しい食卓の雰囲気を感じ取り、敏感に察知しておいしさを感じ取ります。

お母さんが遊び食べにイライラしていたり、食べないことに強く不安を持っていると、赤ちゃんは敏感に感じ取って食が進まなくなることがあります。

3回食に進んだころからは、とりわけメニューなどを取り入れて、家族皆で楽しい食卓を作っていきましょう。