



# 12月の離乳食献立予定表



令和7年12月1日  
ごほうしこども園

日	曜日	後期献立名(午前食) ※初期、中期食は後期食の献立をもとに作っています。	主な食材
1	月	軟飯、豆腐の松風焼き、切干大根の和えもの、ほうれん草のみそ汁	米、豆腐、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、にんじん、切干大根、ほうれん草、
2	火	軟飯、白身魚の照り焼き、じゃがいもの柔らか煮、玉ねぎのスープ	米、白身魚、大根、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、キャベツ
3	水	軟飯、豆腐と白菜のうま煮、キャベツの和え物、青菜のスープ	米、白身魚、キャベツ、白菜、にんじん、玉ねぎ、もやし、チンゲン菜
4	木	軟飯、鶏団子のトマト煮、マカロニサラダ、白菜のスープ	米、鶏ささみひき肉、豆腐、マカロニ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、白菜、小松菜
5	金	軟飯、チキンハンバーグ、キャベツのサラダ、トマトスープ	米、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、にんじん、大根、キャベツ、トマト、小松菜、じゃがいも
6	土	軟飯、豆腐の野菜あんかけ、ポテトサラダ、玉ねぎのスープ	米、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆腐、わかめ、もやし
8	月	軟飯、鶏ささみのトマト煮、スパゲッティサラダ、さつまいものスープ	米、鶏ささみひき肉、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、トマト、スパゲッティ、さつまいも
9	火	軟飯、白身魚のみそ煮、小松菜の和え物、豆腐のすまし汁	米、白身魚、小松菜、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、豆腐
10	水	軟飯、鶏つくねの照り焼き、大根のサラダ、コロコロスープ	米、鶏ささみひき肉、にんじん、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、トマト、大根
11	木	軟飯、豆腐の和風煮、ほうれん草のサラダ、大根のみそ汁	米、豆腐、ほうれん草、大根、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、白菜
12	金	軟飯、ベビーママー豆腐、さつまいものサラダ、キャベツスープ	米、鶏ささみひき肉、豆腐、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、さつまいも、きゅうり、万能ねぎ
13	土	軟飯、白身魚の柔らか煮、大根の和え物、ポトフ風スープ	米、白身魚、キャベツ、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、大根
15	月	軟飯、じゃがいものそぼろ煮、キャベツの和え物、白菜のみそ汁	米、鶏ささみひき肉、キャベツ、にんじん、じゃがいも、白菜、玉ねぎ、ほうれん草
16	火	煮込み野菜うどん、肉団子の柔らか煮、ひじきの和え物	うどん、鶏ささみひき肉、キャベツ、ひじき、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり
17	水	軟飯、豆腐の照り煮、キャベツのサラダ、白菜のスープ	米、豆腐、ほうれん草、キャベツ、にんじん、万能ねぎ、白菜
18	木	ベビーカレー、ポテトサラダ、キャベツのスープ	米、鶏ささみひき肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ
19	金	軟飯、白身魚の和風あんかけ、ほうれん草の和え物、じゃがいものスープ	米、白身魚、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、白菜、キャベツ、じゃがいも、チンゲン菜
20	土	軟飯、豆腐と鶏肉の野菜煮、キャベツサラダ、大根のみそ汁	米、豆腐、鶏ささみひき肉、キャベツ、にんじん、小ほうれん草、大根
22	月	軟飯、肉豆腐、スパゲッティサラダ、ほうれん草のみそ汁	米、鶏ささみひき肉、ほうれん草、スパゲッティ、玉ねぎ、大根、豆腐、にんじん
23	火	にんじん粥、チキンバーグ、ブロッコリーのサラダ、トマトスープ	米、鶏ささみひき肉、ブロッコリー、トマト、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも
24	水	軟飯、三目納豆、かぼちゃと野菜の煮物、豆腐のみそ汁	米、納豆、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、豆腐、キャベツ、万能ねぎ
25	木	軟飯、チキンと野菜のミルク煮、ブロッコリーのサラダ、ほうれん草のスープ	米、鶏ささみひき肉、ブロッコリー、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれん草
26	金	軟飯、白身魚の照り焼き、ひじきの和え物、年越しそうめん汁	米、白身魚、ひじき、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、そうめん
27	土	ベビードライカレー、キャベツのサラダ、コーンスープ	米、鶏ささみひき肉、かぼちゃ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、コーンクリーム、きゅうり

※材料その他の都合により変更する場合があります。

## 手づかみ食で楽しいごはん!!

後期食くらいになると、自分の手を使って食事をするようになってきます。お母さんにとっては、せっかく作ったのに半分以上こぼしたり、床に落ちたりすると、少しがっかりしてしまいますが、赤ちゃんにとつてはとても大切なことなのです。**手づかみで食べ物をつかむことによって、手で食べ物の形や固さを感じ、食べる意欲を育てます。**また、食べ物を口に運ぶ動きが、スプーンを口に運ぶ動きにつながり、**手で道具を使う知恵と力を身に付けます。**片づけは大変ですが、赤ちゃんの育ちととらえて温かく見守りましょう。

### ◎手づかみ食べの練習のポイント

すべての食べ物を手づかみ食べのできるものにしてしまうと、ぐちゃぐちゃにして遊んでしまい、食べずにおわってしまうこともあります。なので、1回の食事の中に、手づかみで食べられるものとスプーンで食べられるものを分けてあげるのもいいでしょう。園では、パンのトースト、にんじんやいも類をやわらかくしたものを半月状にしたり、おやきにして手づかみ食べの練習をしています。

