

令和7年 12月分 9～11ヵ月（パクパク期）



日付		献立表	主食	おやつ		材料名		
				午前	午後	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	鶏肉のうま煮 かぶのサラダ みそ汁 バナナ	五倍粥 ～軟飯	ハイハイ	小松菜と ほうれん草の ビスケット	・おかゆ ・ハイハイ ・小松菜とほうれん草のビスケット	・鶏肉	・かぶ・わかめ ・きゅうり・バナナ ・玉ねぎ
2	火	マカロニグラタン風 ブロッコリーサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	お野菜すなっく	・おかゆ・マカロニ・じゃがいも ・ひじきせんべい ・お野菜すなっく	・豚ひき肉 ・粉チーズ ・ツナ	・玉ねぎ ・ブロッコリー ・ニラ
3	水	豆腐の炒め煮 春雨サラダ みそ汁 みかん	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	みかんヨーグルト	・おかゆ ・ウエハース	・豆腐 ・豚ひき肉	・ねぎ・もやし・えのき・みかん ・にんじん・きゅうり・みかん ・ニラ・ほうれん草
4	木	野菜のそぼろ煮 切干し大根煮付け みそ汁	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	マンナビスケット	・おかゆ ・小魚せんべい ・マンナビスケット	・豚ひき肉	・にんじん・わかめ ・しいたけ・切干し大根 ・もやし
5	金	肉じゃが 白菜とツナのサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	動物ビスケット	・おかゆ・じゃがいも・麩 ・お野菜せんべい ・動物ビスケット	・鶏肉 ・ツナ	・玉ねぎ・わかめ ・にんじん ・白菜
6	土	煮込みうどん チーズポテト バナナ	うどん	ヨーグルト	せんべい	・うどん ・じゃがいも ・せんべい	・豚肉 ・粉チーズ ・ヨーグルト	・キャベツ・もやし ・玉ねぎ・バナナ ・にんじん
8	月	豚肉とねぎの炒め煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁 みかん	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ ・ひじきせんべい ・栗かぼちゃとさつまいものクッキー	・豚肉 ・豆腐	・ねぎ・みかん ・かぼちゃ ・小松菜
9	火	鶏肉と野菜の煮物 切干し大根サラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ハイハイ	お野菜すなっく	・おかゆ ・ハイハイ ・お野菜すなっく	・鶏肉	・玉ねぎ・にんじん・しめじ ・さつまいも・きゅうり ・切干し大根・わかめ
10	水	豆腐のチャンプルー キャベツの和え物 みそ汁	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	小松菜と ほうれん草の ビスケット	・おかゆ・麩 ・小魚せんべい ・小松菜とほうれん草のビスケット	・豆腐 ・豚肉	・にんじん・キャベツ ・ニラ・ほうれん草 ・もやし・玉ねぎ
11	木	高野豆腐の煮物 納豆和え ハンバーグ ほうれん草のソテー	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	マンナビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・お野菜せんべい・マンナビスケット ・おかゆ・じゃがいも ・お野菜せんべい・マンナビスケット	・高野豆腐 ・納豆 ・豚ひき肉	・ニラ・もやし ・にんじん・玉ねぎ ・玉ねぎ ・ほうれん草
12	金	赤魚の煮付け ほうれん草とひじきのサラダ みそ汁 バナナ	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	動物ビスケット	・おかゆ ・ウエハース ・動物ビスケット	・赤魚 ・ツナ	・ほうれん草・ねぎ ・ひじき・バナナ ・さつまいも
13	土	煮込みうどん チーズポテト バナナ	うどん	ヨーグルト	せんべい	・うどん ・じゃがいも ・せんべい	・鶏肉 ・粉チーズ ・ヨーグルト	・ほうれん草・ねぎ ・にんじん・バナナ ・しいたけ

※20日（土）はクリスマス祝会です。

※12月29日（月）から1月3日（土）は、年末年始のためお休みです。



「インフルエンザ予防にビタミンCを取り入れましょう」

子どもはウイルスに対する免疫力が弱く、インフルエンザにかかりやすい傾向があります。ビタミンCは抗体力を高め、病気になっても回復を早めてくれます。ビタミンC豊富な果物、野菜を食事に取り入れて病気になりにくい体作りをしましょう。



体を温めると、免疫力がアップし、病気にかかりにくくなります。
冬野菜（白菜・大根・ねぎ・ほうれん草・小松菜など）には、体を温めてくれる作用があると言われています。
たくさん食べて、寒い冬を元気に過ごしましょう。