

2025年度12月 離乳食献立表 門司保育所(みどり園)

日	幼児食			午前	離乳食 5~6ヶ月頃		離乳食 7ヶ月頃~	
	午前	昼食	午後おやつ		昼食			午後
1 月	牛乳	ごはん 肉団子スープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 *さつまいも スナック	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のだし煮(野菜) 野菜スープ	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) 野菜サラダ	焼いも 野菜スープ	
2 火	牛乳	パン レバーポール ブロッコリー えのきとわかめのスープ	牛乳 おかき	ミルク	5分がゆ(米10) ブロッコリー 野菜スープ	全がゆ(米20) レバーのみそ煮(ポテト・野菜) わかめスープ	野菜がゆ(米20) 野菜スープ	
3 水	牛乳	ごはん 煮魚 かぼちゃの含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 白身魚のすり流し(だし) かぼちゃマッシュ	全がゆ(米20) 煮魚・かぼちゃ みそ汁(野菜)	豆腐がゆ(ミルク・野菜) すまし汁(野菜)	
4 木	牛乳	チャンポン みかん	牛乳 *きつねおにぎり	ミルク	煮込みうどん(麺・麩・野菜) みかん	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) みかん	おにぎり(米20・野菜) すまし汁(野菜)	
5 金	牛乳	ごはん 鶏肉のみそ焼き風 里芋のサラダ 麩のすまし汁	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 麩と野菜の煮物(ミンチ) すまし汁(野菜)	ツナがゆ(米20) すまし汁(野菜)	
6 土	生活発表会							
8 月	牛乳	ごはん 厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳 *みかん蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米10) 吉野煮(野菜・片栗) 人参マッシュ	全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ(ミンチ・片栗) 春雨のすまし汁(野菜)	蒸しパン(HM・ミルク・野菜) 野菜スープ	
9 火	牛乳	パン かぼちゃシチュー ツナサラダ	牛乳 あられ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 かぼちゃマッシュ	全がゆ(米20) かぼちゃシチュー(ミンチ・野菜・ルウ) 野菜サラダ	ツナがゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
10 水	牛乳	ごはん ポークカレー 野菜サラダ	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参) 野菜スープ	全がゆ(米20) ポテトのそぼろ煮 野菜サラダ	豆腐入りお好み焼き (キャベツ・小麦粉・ケチャップ) 野菜スープ	
11 木	牛乳	ごはん さきやき えのきと人参のすまし汁	飲むヨーグルト サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐すり流し(野菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) すまし汁(野菜)	野菜がゆ(米20) ヨーグルト	
12 金	牛乳	パン コロッケ ブロッコリー わかめスープ	ゼリー	ミルク	5分がゆ(米10) ブロッコリー 野菜スープ	全がゆ(米20) ブロッコリーのそぼろ煮 わかめスープ	パンがゆ(野菜) 野菜スープ	
13 土	牛乳	親子うどん バナナ	牛乳 クラッカー	ミルク	煮込みうどん(麺・麩・野菜) バナナ	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	おにぎり(米20・野菜) すまし汁(野菜)	
15 月	牛乳	ごはん 鶏肉のみそ焼き 里芋のサラダ 麩のすまし汁	牛乳 *ほうれん草の カッペーキ	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 麩と野菜の煮物(ミンチ) すまし汁(野菜)	チーズ蒸しパン(HM・ミルク) 野菜スープ	
16 火	牛乳	ごはん 豚肉の生姜風味焼き 大根のみそ汁	牛乳 *焼き芋	ミルク	5分がゆ(米10) 白身魚のすり流し(だし) ほうれん草のトロトロ煮	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) みそ汁(野菜)	焼いも 野菜スープ	
17 水	牛乳	パン れんこん揚げ団子 ブロッコリーの胡麻マヨあえ オニオンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) ブロッコリー 野菜スープ	全がゆ(米20) ブロッコリーのそぼろ煮 オニオンスープ	パンがゆ(野菜) 野菜スープ	
18 木	牛乳	ごはん 煮魚 かぼちゃの含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 白身魚のすり流し(だし) かぼちゃマッシュ	全がゆ(米20) 煮魚・かぼちゃ みそ汁(野菜)	豆腐がゆ(ミルク・野菜) すまし汁(野菜)	
19 金	牛乳	ごはん 肉団子スープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 クラッcker	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のだし煮(野菜) 野菜スープ	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) 野菜サラダ	ミルクがゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
20 土	牛乳	チャンポン みかん	牛乳 ウエハース	ミルク	煮込みうどん(麺・麩・野菜) みかん	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) みかん	おにぎり(米20・野菜) すまし汁(野菜)	
22 月	牛乳	パン かぼちゃシチュー ツナサラダ	牛乳 あられ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 かぼちゃマッシュ	全がゆ(米20) かぼちゃシチュー(ミンチ・野菜・ルウ) 野菜サラダ	ツナがゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
23 火	牛乳	ごはん さきやき えのきと人参のすまし汁	飲むヨーグルト サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐すり流し(野菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) すまし汁(野菜)	野菜がゆ(米20) ヨーグルト	
24 水	牛乳	ごはん 厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 吉野煮(野菜・片栗) 人参マッシュ	全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ(ミンチ・片栗) 春雨のすまし汁(野菜)	野菜がゆ(米20) 野菜スープ	
25 木	牛乳	チキンライス 鶏のから揚げ グリーンサラダ コーンスープ みかん	牛乳 カステラ	ミルク	5分がゆ(米10) さつまいもマッシュ コーンスープ	チキンライス (米20・ミンチ・ケチャップ・野菜) 野菜サラダ・コーンスープ・みかん	バターがゆ(米20・野菜) 野菜サラダ	
26 金	牛乳	親子うどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	煮込みうどん(麺・麩・野菜) バナナ	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	チーズがゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
27 土	牛乳	ごはん ポークカレー 野菜サラダ	牛乳 ウエハース	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参) 野菜スープ	全がゆ(米20) ポテトのそぼろ煮 野菜サラダ	豆腐入りお好み焼き (キャベツ・ケチャップ) 野菜スープ	

『 嘔しゃく力UPには運動も大切! 』

柔らかいものが増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛めずにしてしまう」といった子どもの悩みも多く聞かれます。

上手に咀嚼できるようになるには、発達段階に応じた離乳食の提供や、食事環境を整えてあげることなども大切ですが、

運動も大きく関連しています。特に乳幼児期の、寝返り、はいはい、あんよなどの全身を大きく動かす運動は咀嚼の発達にも大切です。

乳児期の発達は個人差が大きいので、過程を踏まないからといって運動機能や成長過程に問題があるわけではありません。「今出来ること」に注目して、咀嚼力にもつなげていきましょう。

