令和8年度　12月　離乳食　献立表

みんなのき三山木こども園

日	献立	材料				日	献立	材料			
		血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料など			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料など
1（火）	豚肉の塩焼き じゃが芋の和え物 青菜のみそ汁	豚肉	じゃが芋	キャベツ 南瓜 青菜　人参	塩 醤油 みそ	15（火）	鶏肉の照り焼き 豆腐の煮物 白菜のお吸い物	鶏肉 豆腐	片栗粉	玉葱 人参 白菜　大根	醤油 醤油 塩
2（水）	鶏肉のゆかり焼き ひじきの煮物 キャベツのお吸い物	鶏肉		大根 ひじき　人参 キャベツ　南瓜	ゆかり 醤油 塩	16（水）	豚肉のトマト煮 キャベツのサラダ スティックおさつ	豚肉	 さつま芋	トマト　人参 キャベツ　青菜	醤油 塩
3（木）	カレイの塩焼き 大根のきんぴら さつま芋のすまし汁	かれい	ごま　油 さつま芋	 大根　人参 白菜	塩 醤油 醤油	17（木）	鶏肉のおかか焼き 白菜の塩和え さつま芋のみそ汁	鶏肉 かつお節	 さつま芋	キャベツ 白菜　人参 大根	醤油 塩 みそ
4（金）	鶏じゃが 豆腐のあんかけみそ煮 青のり和え	鶏肉 豆腐 青のり	じゃが芋 片栗粉	玉葱 白菜　人参	醤油 みそ 塩	18（金）	カレイのソテー 青菜のサラダ 人参のスープ	かれい	油	 青菜　大根 人参　白菜	塩 醤油 塩
5（土）	豚肉のみそ煮 スティック南瓜	豚肉		玉葱　人参　青菜 南瓜	みそ	19（土）	みそ煮込みうどん スティック大根	鶏肉	うどん	白菜　人参　青菜 大根	みそ
7（月）	ハンバーグ サラダ キャベツのスープ	豚ひき肉 豆腐	 さつま芋	玉葱 大根　人参 キャベツ	ケチャップ 塩 醤油	21（月）	豚肉の醤油焼き 白菜の和え物 じゃが芋のみそ汁	豚肉	 じゃが芋	大根 白菜　人参 キャベツ	醤油 塩 みそ
8（火）	カレイのくず焼き 白菜の醤油和え じゃが芋のみそ汁	かれい	片栗粉 じゃが芋	 白菜　人参 キャベツ	醤油 醤油 みそ	22（火）	おでん 蒸し南瓜のあんかけ キャベツの塩和え	鶏肉　豆腐	 片栗粉	大根 南瓜 キャベツ　人参	醤油 醤油 塩
9（水）	あんかけうどん ふかし芋 キャベツの塩和え	鶏肉	うどん　片栗粉 さつま芋	白菜　人参 キャベツ　南瓜	醤油 塩	23（水）	鶏肉のポトフ 型抜き野菜 おさつサラダ	鶏肉	じゃが芋 さつま芋	玉葱 人参　大根 ブロッコリー	醤油 塩
10（木）	麻婆豆腐 蒸し南瓜 春雨サラダ	豆腐　豚ひき肉	片栗粉 春雨	玉葱 南瓜 白菜　人参	みそ 醤油	24（木）	カレイの青のり焼き じゃが芋の煮物 大根の和風スープ	かれい 青のり	 じゃが芋	 人参 大根　南瓜	醤油 醤油 塩
11（金）	そぼろ炒め 大根サラダ オニオンスープ	豚ひき肉	じゃが芋　油	 大根　人参 玉葱　白菜	塩 醤油 塩	25（金）	塩うどん 焼き芋 大根の和え物	豚肉	うどん さつま芋	人参 大根　南瓜	塩 醤油
12（土）	鶏肉のそぼろ煮 粉ふき芋	鶏ひき肉	 じゃが芋	玉葱　人参　大根	醤油	26（土）	鶏肉のとろみ煮 スティック人参	鶏肉	片栗粉	白菜　大根　青菜 人参	醤油
14（月）	カレイのあんかけ ゆかり和え 南瓜のすまし汁	かれい	片栗粉	 キャベツ　大根 南瓜　青菜	醤油 ゆかり 醤油	28（月）	カレイの照り焼き おかか和え 南瓜のみそ汁	かれい かつお節	片栗粉	 キャベツ　人参 南瓜　白菜	醤油 醤油 みそ

《献立表について》

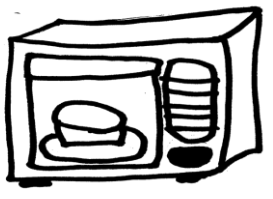


紙面の都合上、省略して記入しています。

＊主食（何の記入もないとき）
　→　白軟飯または、段階に合わせた白粥がつきます。
＊青菜　→　ほうれん草または、小松菜を使用します。
＊煮物、汁物のだし汁
　→　かつお節、干椎茸、昆布のいずれかのだし汁を使用します。
＊コーン、春雨、ひじき、のりは刻んだものを使用します。

・食材は、ご家庭で進められたものを使用します。
・ごはんの作り方をお知りになりたいとき、ご心配な点や不明な点は
　お気軽に栄養士にお尋ねください。

【電子レンジ活用のコツ！】



電子レンジは、少量の食材の調理に向いており、
離乳食にぴったりです！
コツをつかんで上手に活用しましょう♪

コツ１：水分を加える

電子レンジは食材中の水分を振動させることで発生する、摩擦熱によって温まります。食材の水分が少ないとパサついたり、加熱にムラができたりします。冷凍保存しておいた離乳食は、水や出汁をかけて加熱するとしっとり仕上がります♪

コツ２：時間は短めに設定する

加熱しすぎると、食材が固くなり、食感が変わってしまいます。
様子を見ながら少しずつ加熱時間をプラスしましょう。

コツ３：ラップを上手く使い分ける

水分の多いものはふんわりかけ、少ないものはぴったりかけます。
カラッと仕上げたいときはラップをかけずに加熱します。

コツ４：時々かき混ぜる

中央部分が加熱されやすいため、途中でかき混ぜて加熱ムラを防ぎましょう。

コツ５：大きさを揃えてカットする

大きさを均等にし、耐熱皿に食材を等間隔に置きましょう。