



12月の食育だより

令和7年12月 どんぐり保育園

12月はクリスマスやお正月など楽しい行事が続きます。子どもたちと一緒に季節の行事を楽しみながら、食事の大切さや感謝の気持ちを伝えていきたいと思います。寒さが厳しくなる



冬におすすめ！ 根菜の力で体ぽかぽか♪



寒い冬は体が冷えやすく、風邪もひきやすい季節です。そんなときにおすすめなのが、冬が旬の「根菜（こんさい）」です。根菜は大地の中でじっくり育つため、栄養がぎゅっと詰まっています！

根菜にはビタミンEが豊富に含まれていて、血管を広げて血のめぐりをよくしてくれます。血行がよくなると、手足の冷えや肩こりの改善にもつながります。寒い冬にぴったりの食材です。



おすすめ食材★

大根・かぶ・レンコン・ごぼう・人参

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



家族と食事をする 機会を大切に

12月から1月にかけて、クリスマスやお正月といった季節の行事があります。このような時期は、家族や親しい人たちと食卓を囲む貴重な機会です。大勢で一緒に食事することで生まれる温かさや安心感は、料理の味わいをより一層引き立てます。また、行事食の由来や意味を知ること、子どもたちの食への関心も自然と高まります。食事の時間に家族みんなで会話を楽しみながら、思い出に残る時間を過ごすことも、大切な食育活動のひとつです。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起のかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。



今年も大変お世話になりました。良いお年をお迎え下さい





12月のこんだて

令和7年 どんぐり保育園

日		こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1	月	麦ご飯 さばのみそ煮 クーブイリチー 花麩のすまし汁 黄桃缶	牛乳 豆腐スコーン	さば みそ 昆布 豚肉 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 糸こんにゃく 油 花麩 ケーキミックス バター チョコ	生姜 切干大根 人参 えのき 大根の葉 黄桃缶
2	火	あわご飯 大根のみそ汁 鶏肉のバーベキューソース焼き 人参しりしり パナナ	牛乳 セサミクッキー	鶏肉 ツナ 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 小麦粉 ごま バター	玉ねぎ 生姜 にんにく 人参 にら 大根 長ねぎ パナナ
3	水	 お弁当会	牛乳 カステラ		カステラ	
4	木	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き 麩チャンプルー そうめん汁 りんご	牛乳 アイスボックスクッキー	白身魚 みそ 豚肉 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 油 車麩 そうめん 小麦粉 バター	生姜 小松菜 コーン 人参 ねぎ りんご
5	金	わかめご飯 レバーフライ・甘ダレ漬け 白菜の和え物 もずくのすまし汁 ヨーグルト	牛乳 スイートポテト	わかめ 豚レバー ツナ もずく ヨーグルト 生クリーム 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 さつま芋 バター	にんにく 白菜 人参 きゅうり えのき ねぎ
6	土	五目チャーハン ナムル 中華スープ 黄桃缶	牛乳 レモンケーキ	鶏肉 ちくわ わかめ 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 油 レモンケーキ	人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 もやし パプリカ にんにく 小松菜 長ねぎ 黄桃缶
8	月	麦ご飯 ムニエル パパイヤイリチー おつゆ麩のみそ汁 パイン缶	牛乳 チーズ蒸しパン	白身魚 豚肉 みそ 卵 牛乳 クリームチーズ	米 押麦 米粉 バター 砂糖 おつゆ麩 小麦粉 ケーキミックス 油	パパイヤ 人参 にら ほうれん草 玉ねぎ パイン缶
9	火	焼きうどん かぼちゃサラダ 鶏肉スープ オレンジ	牛乳 じゅーしいおにぎり	豚肉 糸かつお チーズ 鶏肉 豚ミンチ ひじき 牛乳	うどん 油 マヨドレ ごま油 ごま 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン 南瓜 きゅうり 大根 生姜 にんにく コーン えのき ねぎ ごぼう オレンジ
10	水	チキンカレー 野菜サラダ わかめと豆腐のスープ パナナ	牛乳 クリームパン	鶏肉 ツナ わかめ 豆腐 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 カレーフレーク 砂糖 ごま クリームパン	人参 玉ねぎ コーン セロリ グリーンピース キャベツ きゅうり トマト 長ねぎ パナナ
11	木	あわご飯 魚の磯辺揚げ いり豆腐 里芋のみそ汁 りんご	牛乳 野菜ヒラヤーチ	白身魚 あおさ 豆腐 ひじき 豚ミンチ みそ ツナ 卵 牛乳	米 もちきび 米粉 油 ごま油 里芋 小麦粉	人参 いんげん しめじ 大根の葉 キャベツ ニラ りんご
12	金	ゆかりご飯 おでん マカロニサラダ モロヘイヤのすまし汁 パナナ	牛乳 大学芋	鶏つみれ ちくわ 厚揚げ ツナ 牛乳	米 押麦 砂糖 マカロニ マヨドレ さつま芋 油 ごま	大根 人参 かぼちゃ きゅうり モロヘイヤ えのき 長ねぎ パナナ
13	土	中華丼 青菜のごま和え コーンスープ 黄桃缶	牛乳 ドームケーキ	豚肉 牛乳	米 押麦 片栗粉 ごま 砂糖 ドームケーキ	白菜 人参 ピーマン 椎茸 ほうれん草 パプリカ えのき コーン 貝割大根 黄桃缶
15	月	あわご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ パイン缶	牛乳 きなこサブレ	豆腐 豚ミンチ 大豆ミンチ みそ ちくわ わかめ 卵 きなこ 牛乳	米 もちきび ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま バター ケーキミックス	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ にら にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ パイン缶
16	火	バターロールパン かぼちゃシチュー ブロッコリーのごま和え オレンジ	牛乳 油みそおにぎり	鶏肉 牛乳 ひじき 油みそ のり	パン バター 砂糖 ごま 米	南瓜 玉ねぎ 人参 白菜 マッシュルーム ブロッコリー コーン パプリカ オレンジ
17	水	牛丼 切干大根の酢の物 かぶのみそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 キャラメル麩	牛肉 かつお わかめ 油揚げ みそ ヨーグルト	米 押麦 砂糖 糸こんにゃく 車麩 バター	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 切干大根 きゅうり パプリカ かぶ 果物缶
18	木	あわご飯 さばの塩焼き 大根サラダ ゆし豆腐 パナナ	牛乳 人形焼き	さば わかめ ツナ ゆし豆腐 卵 牛乳	米 もちきび 人形焼き	大根 きゅうり ねぎ パナナ
19	金	枝豆ご飯 れんこん入り鶏つくね 青菜と糸こんにゃくソテー 南瓜のみそ汁 オレンジ	ミルク ブラウニー	鶏ミンチ 豆腐 ツナ 卵 みそ 牛乳	米 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま 糸こんにゃく 油 小麦粉 ココア バター	枝豆 玉ねぎ れんこん 生姜 チンゲン菜 人参 南瓜 大根の葉 オレンジ
20	土	もずく丼 キャベツごま和え 豆乳入りさつま汁 みかん缶	牛乳 ふんわり蒸しパン	もずく 豚ミンチ ちくわ 油揚げ みそ 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋 蒸しパン	ピーマン 生姜 コーン キャベツ ブロッコリー パプリカ 大根 人参 ねぎ みかん缶
22	月	麦ご飯 豆腐の松風焼き 野菜のごま和え きこのすまし汁 黄桃缶	牛乳 バナナマフィン	豆腐 豚ミンチ みそ 卵 牛乳	米 押麦 パン粉 砂糖 ごま ケーキミックス バター	長ねぎ 人参 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ えのき しめじ 椎茸 ねぎ パナナ 黄桃缶
23	火	麦ご飯 魚の揚げ煮 干切イリチー 鶏と冬瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 フレンチトースト	赤魚 豚肉 鶏肉 みそ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 糸こんにゃく 油 バター パン	生姜 切干大根 人参 椎茸 冬瓜 小松菜 オレンジ
24	水	ハヤシライス スパゲティサラダ 青菜のスープ 果物	牛乳 どら焼き	牛肉 豚レバー ツナ 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 サラスパ マヨドレ どらやき	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリーンピース きゅうり パプリカ チンゲン菜 コーン しめじ 果物
25	木	チキンライス    ミートローフ ポテトサラダ コーンクリームスープ チョコム	牛乳  誕生日ケーキ	鶏肉 合挽きミンチ 大豆ミンチ 豚レバー 卵 牛乳	米 バター じゃが芋 マヨドレ ムース	玉ねぎ ピーマン にんにく 人参 パプリカ きゅうり コーン
26	金	年越しそば 青菜の納豆和え さつま芋のごま煮 パナナ	牛乳 野菜いなり	豚三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 油揚げ 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米	ねぎ 小松菜 人参 果物 ほうれん草 パナナ
27	土	ガバオライス ブロッコリーのごま和え ビーフンスープ パイン缶	牛乳 和のパンケーキ	豚ミンチ 大豆ミンチ 豚肉 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま ビーフン ごま油 パンケーキ	玉ねぎ パプリカ ピーマン にんにく ブロッコリー コーン えのき 人参 椎茸 長ネギ パイン缶

12/29(月)～1/3(土) 年末年始休み



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





離乳食献立表<その1>

令和7年 どんぐり保育園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7～11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの目 安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚とキャベツの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 白身魚 キャベツ 大根 人参 ほうれん草 果物			ささみ 玉ねぎ わかめ
2	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 青菜のそぼろ煮 さつま芋と人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 青菜のそぼろ煮 さつま芋と人参の柔らか煮 キャベツのみそ汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 鶏ミンチ さつま芋 チンゲン菜 人参 キャベツ 果物			しらす 大根 南瓜
3	 お弁当会 			野菜おじや
水				チンゲン菜 南瓜 白身魚
4	10倍粥 冬瓜のどろろ煮 すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 冬瓜のどろろ煮 人参のすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 冬瓜のどろろ煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 白身魚 オクラ 冬瓜 人参 果物			ささみ 小松菜 トマト
5	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 もずくのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料) 米 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり もずく 果物			しらす 人参 さつま芋
6	10倍粥 豆腐と人参のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 玉ねぎと青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 玉ねぎと青菜の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜 わかめ 果物			鶏ミンチ 冬瓜 オクラ
8	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 南瓜 ほうれん草 果物			ささみ 人参 オクラ
9	10倍粥 大根とキャベツのペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 大根とキャベツのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 南瓜のそぼろ煮 大根とキャベツの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 鶏ミンチ 南瓜 大根 キャベツ 人参 果物			ひじき 玉ねぎ ブロッコリー
10	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豚肉とキャベツのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 豚肉とキャベツの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 なすのみそ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料) 米 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ なす 果物			しらす 大根 わかめ
11	10倍粥 豆腐と白菜のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とひじきのつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 豆腐とひじきの柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 豆腐 ひじき 白菜 人参 玉ねぎ 果物			ツナ キャベツ トマト
12	10倍粥 トマトときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトあんかけ キャベツと人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 ささみとトマトあんかけ キャベツと人参の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料) 米 ささみ トマト キャベツ 人参 きゅうり 果物			白身魚 大根 じゃが芋 青さのり
13	10倍粥 玉ねぎと青菜のペースト すまし汁	7倍粥 鮭と白菜のつぶし煮 玉ねぎと青菜のつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 鮭と白菜の柔らか煮 玉ねぎと青菜の柔らか煮 アーサ汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料) 米 鮭 白菜 玉ねぎ ほうれん草 あおさ 果物			しらす ブロッコリー 人参
15	10倍粥 豆腐と人参のペースト すまし汁	7倍粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜のつぶし煮 冬瓜スープ 果物	全粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜の柔らか煮 冬瓜スープ 果物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 豆腐 鶏ミンチ 人参 キャベツ チンゲン菜 冬瓜 果物			しらす 玉ねぎ わかめ
16	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のクリーム煮 白菜とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと南瓜のクリーム煮 白菜とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 ささみ 南瓜 豆乳 白菜 ブロッコリー 玉ねぎ 果物			白身魚 人参 オクラ



※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



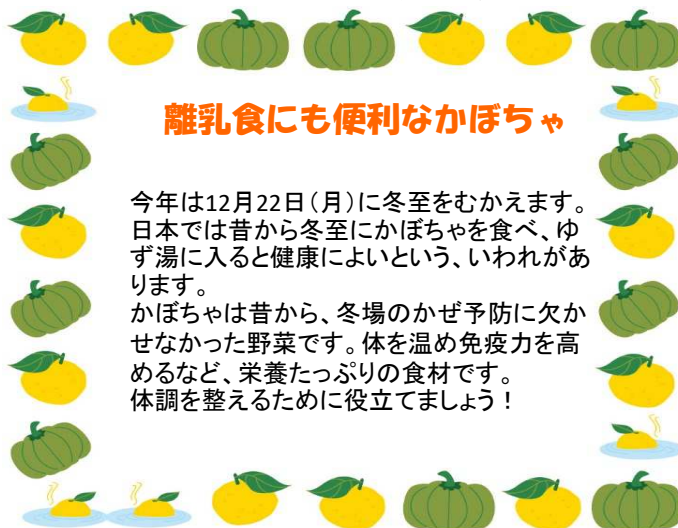
離乳食献立表<その2>

令和7年 どんぐり保育園



回食 月 齢	昼食			おやつ
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7～11ヶ月頃
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	
	ヨーグルト状	組ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	
17	10倍粥 しらすと人参のペースト すまし汁	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 しらすと人参の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 わかめのみそ汁 果物	さつま芋と南瓜煮
水	(主な材料)米 しらす 人参 きゅうり 玉ねぎ わかめ 果物			さつま芋 南瓜
18	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	人参粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参粥 鮭と玉ねぎの柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 ゆし豆腐 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 人参 鮭 玉ねぎ ゆし豆腐 大根 きゅうり 果物			ささみ じゃが芋 トマト
19	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ツナと南瓜のつぶし煮 豆腐と玉ねぎのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 ツナと南瓜の柔らか煮 豆腐と玉ねぎの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 ツナ 南瓜 豆腐 玉ねぎ チンゲン菜 果物			白身魚 人参 ブロッコリー
20	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 豆乳入りさつま汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 豆乳入りさつま汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー 大根 人参 さつまいも 豆乳 果物			もずく 鶏ミンチ キャベツ
22	10倍粥 きゅうりと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 きゅうりと青菜のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 きゅうりと青菜の柔らか煮 白菜のみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 豆腐 人参 きゅうり 小松菜 白菜 果物			ワカメ 南瓜 玉ねぎ
23	10倍粥 冬瓜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚ときゅうりのつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚ときゅうりの柔らか煮 冬瓜と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 きゅうり 冬瓜 人参 チンゲン菜 果物			鶏ミンチ いんげん 玉ねぎ
24	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 豆乳入りさつま汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 豆乳入りさつま汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー 大根 人参 さつまいも 豆乳 果物			もずく 鶏ミンチ キャベツ
25	10倍粥 じゃが芋ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 きゅうりのみそ汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ じゃが芋 人参 青さのり きゅうり 果物			白身魚 オクラ さつま芋
26	10倍粥 さつま芋とりんごのペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 白身魚 人参 さつま芋 玉ねぎ 果物			納豆 小松菜 冬瓜
27	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜のつぶし煮 ほうれん草のすまし汁 果物	野菜丼 南瓜の柔らか煮 ほうれん草のすまし汁 果物	さつま芋のりんご煮
土	(主な材料)米 しらす ブロッコリー 人参 玉ねぎ 南瓜 ほうれん草			さつま芋 りんご
	12/29(月)～1/3(土)年末年始休み			

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



離乳食にも便利なかぼちゃ

今年は12月22日(月)に冬至をむかえます。
 日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。
 かぼちゃは昔から、冬場のかぜ予防に欠かせなかった野菜です。体を温め免疫力を高めるなど、栄養たっぷりの食材です。
 体調を整えるために役立てましょう！

離乳食の完了と幼児食

食事からほぼすべての栄養を摂ることができ、奥の歯ぐきで食べ物を噛みつぶすようになったら離乳食は卒業です。食材をもう少し大きく少しかために調理して幼児食に進みましょ

う。
 まだ刺激が強い香辛料は控え、味つけは控えめにします。



👶 来年もよろしくおながいします 👶