

令和7年 12月 献立表（中期）

二川保育園（有野作成）

日	曜	昼食	赤 色 血や肉を作る食品	黄 色 力や体温となる食品	緑 色 体の調子を整える食品
1 ・ 15	月	葱塩豚うどん つくね 小松菜の和え物	豚肉 鶏肉 豆腐	うどん	人参 玉ねぎ 小松菜 葱
2 ・ 16	火	おかゆ カレイの煮つけ 切り干し大根の和え物 さつま芋のすまし汁	カレイ	ごはん さつま芋	切り干し大根 人参 胡瓜 玉ねぎ ほうれん草 葱
3 ・ 17	水	おかゆ 肉豆腐 白菜の和え物 鶏肉のすまし汁	豚肉 鶏肉	ごはん	玉ねぎ 人参 葱 白菜 大根
4 ・ 18	木	おかゆ まぐろの煮つけ ほうれん草の和え物 大根のすまし汁	まぐろ 豆腐	ごはん	ほうれん草 人参 胡瓜 大根 玉ねぎ 葱
19	金	おかゆ 鶏肉の煮物 人参の和え物 玉ねぎのスープ	鶏肉 しらす	ごはん さつま芋	かぶ ほうれん草 人参 玉ねぎ 胡瓜
13 20 27	土	おかゆ 豚肉のあんかけ 人参の和え物 葱スープ	豚肉	ごはん	玉ねぎ 人参 葱
8 ・ 22	月	おかゆ 鮭の煮つけ そぼろ人参 南瓜の味噌汁	鮭 牛肉	ごはん	人参 南瓜 玉ねぎ 葱
9 ・ 23	火	おかゆ 豆腐のそぼろあんかけ 胡瓜の和え物 わかめスープ	豚肉 わかめ 豆腐	ごはん	玉ねぎ 人参 葱 胡瓜
10 ・ 24	水	パン粥 鶏肉の煮物 ブロッコリーの和え物 さつま芋のスープ	鶏肉	パン さつま芋	トマト ブロッコリー 胡瓜 人参 キャベツ 玉ねぎ
11	木	野菜うどん 鱈の煮つけ 大根の和え物	鶏肉 鱈	うどん	大根 人参 玉ねぎ 葱
12 ・ 26	金	おかゆ しらすの煮物 人参の和え物 玉ねぎのスープ	しらす	ごはん	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 胡瓜
6	土	しらすのおかゆ 野菜スープ	しらす	ごはん じゃが芋	玉ねぎ 人参
5	金	★誕生会 お楽しみ給食★			
25	木	🐾クリスマス給食🐾			

※献立内の青色は食育カレンダー1・11・22日の給食を提供します。※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。

モグモグ期（7～8カ月頃）



生後7～8か月頃になると、赤ちゃんは舌や口の動きが少しずつ発達し、“ゴックンと飲み込む”だけだった初期食から、食べ物を 歯ぐきでつぶしながらモグモグする練習 ができるようになってきます。この離乳食中期は、赤ちゃんが食べ物の形や食感に慣れ、食べる楽しさを広げていく大切なステップです。離乳食中期は、好き嫌いというより“食感や味に慣れる時期”です。食べない日があっても、無理に食べさせようとせず、赤ちゃんのペースに合わせてゆっくり慣らしていきましょう。また、モグモグの練習が始まるため、食べこぼしが増えてきます。これは成長の証であり、上手に食べるための大切なプロセスです。「汚れること」も経験のひとつとして、温かく見守ってあげて下さいね。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。