令和6年3月　離乳食完了期（12～18か月頃）予定献立表

京丹後市立保育所・こども園

日 曜	献立	材料名
1 金	軟飯～ご飯（鶏そぼろ） 春キャベツとささみのサラダ煮 わかめのすまし汁	米、鶏ひき肉、にんじん、しいたけ、さやえんどう、しょうゆ キャベツ、ささ身、きゅうり、にんじん、だし汁、酢、しょうゆ わかめ、たまねぎ、なばな、えのきたけ、だし汁、しょうゆ
	牛乳（ミルク）　フルーツ	いちご、バナナ
4 月	軟飯～ご飯（わかめとしらす） うどん かぼちゃの素揚げ	米、わかめ、しらす干し うどん、鶏肉、片栗粉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、だし汁、みりん、しょうゆ かぼちゃ、米粉、油
	牛乳（ミルク）　ベビーせんべい	ベビーせんべい
5 火	軟飯～ご飯 肉じゃが レモンサラダ　オレンジ	米 牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリンピース、油、しょうゆ、砂糖、だし汁 キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ缶、だし汁、レモン、砂糖　オレンジ
	牛乳（ミルク）　ジャムサンド	食パン、いちごジャム
6 水	軟飯～ご飯 いわしの揚げ煮 ポテトサラダ　みそ汁	米 いわし、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、だし汁 じゃがいも、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、酢　豆腐、たまねぎ、にんじん、わかめ、だし汁、みそ
	牛乳（ミルク）　ベビーせんべい	ベビーせんべい
7 木	軟飯～ご飯 ハンバーグ オニオンスープ	米 牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、塩、油、ケチャップ たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、洋風だしの素、水
	牛乳（ミルク）　バナナ	バナナ
8 金	軟飯～ご飯 さばの煮付　ゆかり煮 すまし汁	米 さば、砂糖、しょうゆ、だし汁　キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ふりかけ、だし汁 たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、麩、だし汁、しょうゆ
	牛乳（ミルク）　バナナ	バナナ
11 月	カレーライス フルーツサラダ	米、鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、グリンピース、油、カレー粉、中華だしの素、ケチャップ、しょうゆ、水、米粉 キャベツ、きゅうり、バナナ、レーズン、マヨネーズ、レモン
	牛乳（ミルク）　ふのラスク	麩、油、砂糖
12 火	軟飯～ご飯 さわらのキャロット焼き　フライドポテト 野菜スープ	米 さわら、にんじん、たまねぎ、マヨネーズ　じゃがいも、油 たまねぎ、キャベツ、にんじん、パセリ粉、水、洋風だしの素
	昆布おにぎり	米、こんぶ
13 水	軟飯～ご飯 揚げだんご しょうゆフレンチ煮　金時煮豆	米 鶏ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、米粉、油 キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、酢、油、だし汁　いんげんまめ、砂糖、しょうゆ
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、バナナ、いちご、レーズン
14 木	軟飯～ご飯 ポテトのミートグラタン スープ　オレンジ	米 じゃがいも、豚ひき肉、油、たまねぎ、にんじん、水、ケチャップ たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、水、中華だしの素　オレンジ
	牛乳（ミルク）　アップル蒸しパン	米粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、りんご、水、レーズン
15 金	軟飯～ご飯 炒り豆腐 シルバーサラダ　バナナ	米 豆腐、鶏肉、たまねぎ、にんじん、グリンピース、しいたけ、油、砂糖、しょうゆ はるさめ、キャベツ、ハム、にんじん、マヨネーズ、だし汁、酢　バナナ
	牛乳（ミルク）　ベビーせんべい	ベビーせんべい
18 月	軟飯～ご飯 野菜ラーメン 納豆みそ　バナナ	米 中華めん、豚肉、キャベツ、にんじん、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、水 納豆、豚ひき肉、ねぎ、ごま、みそ、砂糖　バナナ
	牛乳（ミルク）　ベビーせんべい	ベビーせんべい
19 火	軟飯～ご飯 さわらのマヨネーズ焼き ほうれん草のお浸し　みそ汁	米 さわら、マヨネーズ ほうれんそう、にんじん、かつお節、しょうゆ　たまねぎ、しめじ、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ
	牛乳（ミルク）　おからのパンケーキ	おから、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、きな粉、水、油
21 木	軟飯～ご飯 鶏肉のお焼き 豆腐のすまし汁	米 鶏ひき肉、キャベツ、こまつな、にんじん、しょうゆ、米粉、ごま油 豆腐、たまねぎ、わかめ、にんじん、ねぎ、だし汁、しょうゆ
	牛乳（ミルク）　かぼちゃのソフトクッキー	かぼちゃ、砂糖、油、米粉、片栗粉、ベーキングパウダー
22 金	軟飯～ご飯 ビビンバ風あんかけ 春雨スープ　オレンジ	米 豚ひき肉、ごま油、こまつな、にんじん、砂糖、みそ、しょうゆ、片栗粉 はるさめ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、水、ねぎ、中華だしの素　オレンジ
	しらす混ぜおにぎり	米、しらす干し、あおのり、しょうゆ、ごま油、かつお節
25 月	ドライカレーライス キャベツの香り漬け　オレンジ	米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、カレー粉、洋風だしの素、ケチャップ、米粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま、レモン、砂糖　オレンジ
	フルーツポンチ	かんてん、ぶどうジュース、バナナ、いちご
26 火	軟飯～ご飯 あかうおのレモンソース煮 青菜の磯和え　じゃがいものみそ汁	米 あかうお、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、レモン、だし汁 キャベツ、こまつな、にんじん、炊き込みわかめ　じゃがいものみそ汁
	塩おにぎり	米、塩
27 水	軟飯～ご飯 クリームシチュー 中華風サラダ　バナナ	米 鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリンピース、油、水、洋風だしの素、豆乳、米粉 ハム、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、だし汁　バナナ
	牛乳（ミルク）　ベビーせんべい	ベビーせんべい
28 木	軟飯～ご飯 ツナのトマトスパゲティ わかめスープ　オレンジ	米 スパゲティ、たまねぎ、ピーマン、ツナ缶、ホールトマト、油、ケチャップ、パセリ粉 わかめ、豆腐、たまねぎ、ねぎ、中華だしの素、水　オレンジ
	牛乳（ミルク）　ベビーせんべい	ベビーせんべい
29 金	軟飯～ご飯 高野豆腐の五目煮 キャベツとハムのサラダ　バナナ	米 凍り豆腐、鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、いんげん、しいたけ、油、しょうゆ、砂糖、だし汁、片栗粉 キャベツ、にんじん、ハム、マヨネーズ、しょうゆ、酢　バナナ
	牛乳（ミルク）　ベビーせんべい	ベビーせんべい

※　午前の間食時間には牛乳（ミルク）を飲みます。
※　使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。
※　都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

離乳食の時間を楽しい時間にしましょう
　食事の時は、「おいしいね」「上手に食べたね」「これは〇〇だよ」などと話しかけたり、大人も一緒に美味しく食事をすることで、食べる楽しさの体験ができます。楽しい食事の時間を作りましょう☆