令和6年1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
4 木	軟飯～ご飯（きなこ） ツナのトマトスパゲティ 高野豆腐のみそ汁　バナナ	米、きな粉 スパゲティ、たまねぎ、ピーマン、ツナ缶、ホールトマト、ケチャップ、水、パセリ粉 凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ　バナナ
	牛乳（ミルク）　べぢーせんべい	ベビーせんべい
5 金	軟飯～ご飯 肉じゃが 炒め紅白なます　みかん	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 だいこん、にんじん、油揚げ、ごま油、酢、砂糖、だし汁　みかん
	わかめおにぎり	米、炊き込みわかめ
9 火	軟飯～ご飯 あんかけうどん 納豆みそ　バナナ	米 うどん、鶏肉、はくさい、にんじん、しいたけ、ねぎ、だし汁、みりん、しょうゆ、片栗粉 納豆、豚ひき肉、ねぎ、ごま、みそ、砂糖　バナナ
	牛乳（ミルク）　フルーツきんとん	さつまいも、りんご
10 水	軟飯～ご飯 ぶりの甘辛焼き サラダ　みかん	米 ぶり、片栗粉、油、砂糖、みりん、しょうゆ キャベツ、じゃがいも、きゅうり、にんじん、ハム、マヨネーズ、しょうゆ、酢　みかん
	牛乳（ミルク）　米粉のチヂミ	にら、豚ひき肉、しらす干し、米粉、水、ごま油、しょうゆ、砂糖
11 木	軟飯～ご飯 松風焼き 白菜のすまし汁	米 鶏ひき肉、豆腐、ブロッコリー、たまねぎ、片栗粉、みそ、みりん、あおのり、ごま はくさい、たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、しょうゆ
	牛乳（ミルク）　煮りんご	りんご、水、砂糖
12 金	軟飯～ご飯（さつまいも） さわらの西京焼き 沢煮椀	米、さつまいも さわら、油、みそ、マヨネーズ、砂糖 豚肉、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しいたけ、だし汁、しょうゆ
	牛乳（ミルク）　バナナ	バナナ
15 月	ドライカレーライス 大根のレモンサラダ バナナ	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 だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ缶、レモン、酢、しょうゆ、砂糖 バナナ
	ふかし芋	さつまいも
16 火	軟飯～ご飯 さばの煮付　フライドポテト 野菜スープ	米 さば、砂糖、しょうゆ　じゃがいも、油 たまねぎ、キャベツ、にんじん、パセリ粉、洋風だしの素、水
	牛乳（ミルク）　オレンジ蒸しパン	米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、砂糖、オレンジジュース、水、油
17 水	軟飯～ご飯 ささ身と野菜煮 大根のみそ汁	米 ささ身、キャベツ、こまつな、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 だいこん、たまねぎ、にんじん、わかめ、だし汁、みそ
	さつまいもご飯おにぎり	米、さつまいも、塩
18 木	軟飯～ご飯 さわらのキャロット焼き 鶏だんごスープ	米 さわら、油、にんじん、たまねぎ、マヨネーズ、ブロッコリー 鶏ひき肉、ねぎ、みそ、片栗粉、はくさい、キャベツ、にんじん、ねぎ、だし汁、しょうゆ
	牛乳（ミルク）　バナナ	バナナ
19 金	軟飯～ご飯 けんちん煮 スパゲティサラダ　みかん	米 豆腐、鶏ひき肉、だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ、油、砂糖、しょうゆ スパゲティ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ハム、マヨネーズ、しょうゆ、酢　みかん
	牛乳（ミルク）　べびーせんべい	ベビーせんべい
22 月	軟飯～ご飯 トマトシチュー 春雨サラダ　バナナ	米 鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、グリンピース、油、ホールトマト、水、洋風だしの素、米粉 ハム、キャベツ、きゅうり、にんじん、はるさめ、酢、しょうゆ、砂糖、だし汁　バナナ
	牛乳（ミルク）　ロールサンド	食パン、ツナ缶、マヨネーズ
23 火	軟飯～ご飯 すき焼き風煮 即席漬け　みかん	米 牛肉、豆腐、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、砂糖、しょうゆ、油 キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ、だし汁　みかん
	牛乳（ミルク）　ふかし芋	さつまいも
24 水	軟飯～ご飯 あかうおと野菜煮 豚汁	米 あかうお、ほうれんそう、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 豚肉、だいこん、はくさい、にんじん、ねぎ、みそ、だし汁
	牛乳（ミルク）　ベビーせんべい	ベビーせんべい
25 木	軟飯～ご飯 ハンバーグ 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、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、水、中華だしの素
	しらすおにぎり	米、しらす干し、かつお節
26 金	軟飯～ご飯 厚揚げの吉野煮 じゃがいものお焼き　みかん	米 生揚げ、鶏ひき肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、砂糖、しょうゆ、片栗粉 じゃがいも、キャベツ、にんじん、米粉、油　みかん
	牛乳（ミルク）　ふのラスク	麩、油、砂糖
29 月	軟飯～ご飯 ラーメン 青菜のツナ和え　バナナ	米 中華めん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、水 ほうれんそう、はくさい、ツナ缶、にんじん、だし汁　バナナ
	牛乳（ミルク）　ふかし芋	さつまいも
30 火	軟飯～ご飯 ほぐし魚入りサラダ オニオンスープ	米 さば、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、油、砂糖、だし汁 たまねぎ、にんじん、洋風だしの素、水
	牛乳（ミルク）　バナナ	バナナ
31 水	軟飯～ご飯 大豆入りミートボール ブロッコリーのおかか和え　さつまいもの甘煮	米 大豆、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、片栗粉、米粉、塩、油 ブロッコリー、はくさい、かつお節、だし汁　さつまいも、砂糖、しょうゆ
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、バナナ、レーズン

※　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。

間食はいつから必要？　⇒　離乳が完了する頃（1歳～1歳6か月頃）
間食は、3回の食事（離乳食）で不足する栄養を補うために必要になります。母乳やミルクを卒業したら、1日に1～2回、間食時間を設け、牛乳＋果物又はベビー菓子、果物＋ヨーグルトなどを準備しましょう。