令和6年1月 離乳食中期（7～8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	全粥（きなこ） ポテトのトマト煮 高野豆腐のみそ汁　バナナ	米、きな粉 じゃがいも、たまねぎ、ピーマン、ホールトマト、だし汁 凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、みそ　バナナ
5 金	全粥 鶏じゃが 紅白なます煮　みかん	米 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリンピース、しょうゆ、砂糖、だし汁 だいこん、にんじん、酢、砂糖、だし汁　みかん
9 火	全粥 あんかけうどん 納豆と野菜煮　バナナ	米 うどん、鶏肉、はくさい、にんじん、だし汁、みりん、しょうゆ、片栗粉 納豆、たまねぎ、だし汁、みそ　バナナ
10 水	全粥～軟飯 あかうおの煮付 サラダ煮　みかん	米 あかうお、片栗粉、しょうゆ、だし汁 キャベツ、じゃがいも、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、酢　みかん
11 木	全粥 鶏肉と野菜煮 白菜のすまし汁	米 鶏ひき肉、豆腐、ブロッコリー、たまねぎ、だし汁、みそ、片栗粉 はくさい、たまねぎ、にんじん、わかめ、だし汁、しょうゆ
12 金	全粥 さわらのみそ煮 野菜のすまし汁	米、さつまいも さわら、だし汁、みそ たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ
15 月	全粥 鶏肉と野菜煮 大根のレモンサラダ煮　バナナ	米 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、だし汁、しょうゆ、米粉 だいこん、きゅうり、にんじん、レモン、しょうゆ、だし汁　バナナ
16 火	全粥 魚とじゃがいも煮 野菜のすまし汁	米 あかうお、じゃがいも、だし汁、しょうゆ、片栗粉 たまねぎ、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ
17 水	全粥 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、だし汁、みそ
18 木	全粥 さけ煮 鶏肉のスープ	米 さけ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、だし汁、しょうゆ 鶏ひき肉、片栗粉、はくさい、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ
19 金	全粥 けんちん煮 サラダ煮　みかん	米 豆腐、鶏ひき肉、だいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、だし汁　みかん
22 月	全粥 鶏肉と野菜煮 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、だし汁、しょうゆ、米粉 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
23 火	全粥 豆腐と野菜煮 サラダ煮　みかん	米 豆腐、はくさい、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、だし汁、片栗粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、酢、しょうゆ、片栗粉　みかん
24 水	全粥 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 だいこん、はくさい、にんじん、みそ、だし汁
25 木	全粥～軟飯 しらすと野菜煮 スープ	米 しらす干し、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、だし汁 たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、だし汁、しょうゆ
26 金	全粥 鶏肉と野菜煮 じゃがいもマッシュ　みかん	米 鶏ひき肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、片栗粉 じゃがいも、キャベツ、にんじん、だし汁　みかん
29 月	全粥 うどん 青菜のツナ煮　バナナ	米 うどん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ ほうれんそう、はくさい、ツナ缶、にんじん、だし汁、片栗粉　バナナ
30 火	全粥 ほぐし魚入りサラダ煮 オニオンスープ	米 あかうお、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、だし汁、片栗粉 たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ
31 水	全粥～軟飯 つぶし大豆と野菜煮 ブロッコリーのおかか煮	米 大豆、さつまいも、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 ブロッコリー、はくさい、かつお節、だし汁

※　離乳食後は欲しがるだけミルクを飲みます。
　　また、午前、午後の間食時間にもミルクを飲みます。
※　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。