

令和6年1月 離乳食後期 (9~12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～軟飯 (きなこ) ツナとポテトのトマト煮 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、ツナ缶、ホールトマト、だし汁 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
5金	全粥～軟飯 肉じゃが 紅白なます煮 みかん	米 牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、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～軟飯 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
10水	全粥～軟飯 ぶりの煮付 サラダ煮 みかん	米 ぶり、片栗粉、だし汁、砂糖、しょうゆ 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～軟飯 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 はくさい、たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、しょうゆ
12金	全粥～軟飯 さわらのみそ煮 沢煮椀	米、さつまいも さわら、だし汁、みそ 豚肉、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、ねぎ、だし汁、しょうゆ
15月	全粥～軟飯 豚肉と野菜煮 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、だし汁、しょうゆ、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
16火	全粥～軟飯 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 たまねぎ、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ
17水	全粥～軟飯 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
18木	全粥～軟飯 さわら煮 鶏だんごスープ	米 さわら、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、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
19金	全粥～軟飯 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、ねぎ、しいたけ、油、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～軟飯 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、グリーンピース、だし汁、しょうゆ、米粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、はるさめ、酢、しょうゆ、砂糖、だし汁 バナナ
23火	全粥～軟飯 すき焼き風煮 サラダ煮 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、だし汁 キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、酢、しょうゆ みかん
24水	全粥～軟飯 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
25木	全粥～軟飯 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 たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、だし汁、しょうゆ
26金	全粥～軟飯 鶏肉と野菜煮 じゃがいものお焼き みかん	米 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
29月	全粥～軟飯 うどん 青菜のツナ煮 バナナ	米 うどん、豚肉、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 バナナ
30火	全粥～軟飯 ほぐし魚入りサラダ 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、油、砂糖、だし汁 たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ
31水	全粥～軟飯 大豆入りハンバーグ 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、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

- ※ 離乳食後は欲しがら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？ ⇒ 離乳食が完了する頃 (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。