

令和4年5月



# 離乳食予定献立表 (7~8か月頃)京丹後市立保育所・こども園

日曜	献立	献立名
2月	全粥 (えんどう) 高野と野菜のふわふわ煮 そうめん入り野菜スープ オレンジ	米、水、グリーンピース 凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ そうめん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ、オレンジ
6金	全粥 (きなこ) ツナじゃが キャベツのレモンサラダ いちご	米、水、きな粉 ツナ缶、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 キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、しょうゆ、砂糖、だし汁、いちご
9月	全粥 高野入りポテトサラダ スープ バナナ	米、水 じゃがいも、凍り豆腐、きゅうり、キャベツ、にんじん、酢、塩、だし汁 たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ、バナナ
10火	全粥 煮込みチキンバーグ かぼちゃのみそ汁	米、水 鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、塩、スナックえんどう、油、だし汁 かぼちゃ、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ
11水	全粥 (金時豆) ささ身のしょうゆフレンチ煮 フルーツ	米、水、いんげんまめ ささ身、キャベツ、こまつな、にんじん、しょうゆ、酢、油、だし汁 バナナ、いちご
12木	全粥 魚と野菜煮 豆腐のすまし汁	米、水 たら、キャベツ、にんじん、だし汁、片栗粉 豆腐、たまねぎ、わかめ、にんじん、ねぎ、だし汁、しょうゆ
13金	全粥 (しらす・にんじん) 炒り豆腐風 ビーフンの酢の物 オレンジ	米、水、にんじん、しらす干し 豆腐、鶏ひき肉、ひじき、しいたけ、たまねぎ、にんじん、いんげん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 ビーフン、キャベツ、にんじん、きゅうり、酢、しょうゆ、ごま油、だし汁、オレンジ
16月	全粥 鶏肉と野菜煮 フルーツサラダ	米、水 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、バナナ、レモン、塩、だし汁
17火	全粥 豆腐としらす煮 はるさめスープ バナナ	米、水 豆腐、しらす干し、じゃがいも、にんじん、ねぎ、だし汁 はるさめ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、だし汁、しょうゆ、バナナ
18水	全粥 魚と野菜煮 じゃがいものみそ汁	米、水 すずき、キャベツ、にんじん、だし汁、片栗粉 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ
19木	全粥 鶏肉とじゃがいも煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	米、水 じゃがいも、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ、オレンジ
20金	全粥 魚と野菜煮 わかめのすまし汁	米、水 さわら、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、片栗粉 わかめ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、しょうゆ
23月	全粥 (減量) 野菜そうめん 納豆のみそ風味 バナナ	米、水 そうめん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ 納豆、じゃがいも、たまねぎ、ねぎ、ごま、みそ、砂糖、だし汁、バナナ
24火	全粥 赤魚とじゃが芋煮 ほうれん草のすまし汁	米、水 あかうお、じゃがいも、だし汁、片栗粉 たまねぎ、ほうれん草、にんじん、麩、だし汁、しょうゆ
25水	全粥 豆腐と鶏肉煮 はるさめサラダ	米、水 鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、だし汁、しょうゆ、片栗粉 はるさめ、キャベツ、にんじん、酢、しょうゆ、だし汁
26木	全粥 魚と野菜煮 五目汁	米、水 さわら、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 鶏肉、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、しょうゆ
27金	全粥 (しらす) 大豆と野菜煮 キャベツの磯香煮 バナナ	米、水、しらす干し 大豆、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 キャベツ、こまつな、にんじん、のり、だし汁、バナナ
30月	全粥 (きなこ) 野菜煮 豆腐スープ バナナ	米、水、きな粉 こまつな、にんじん、しょうゆ、だし汁、片栗粉 豆腐、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ、バナナ
31火	全粥 鶏肉と野菜煮 わかめスープ	米、水 鶏肉、キャベツ、にんじん、しょうゆ、だし汁、片栗粉 わかめ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ、だし汁、しょうゆ

※ 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。

～お茶や白湯で水分補給をしましょう～

お風呂上りや散歩の後など、のどの渇いている時には、お茶や白湯で水分補給をしましょう。暑い時は定期的にとすると良いですね。