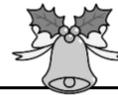


令和5年12月 離乳食完了期 (12~18か月頃) 予定献立表



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 雷豆腐 ほうれん草のナムル りんご 牛乳(ミルク) ジャムサンド	米 豆腐、豚ひき肉、油、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しいたけ、砂糖、しょうゆ ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、砂糖、しょうゆ、酢 りんご、水 食パン、いちごジャム
4月	ドライカレーライス 大根サラダ みかん 牛乳(ミルク) さつまいも蒸しパン	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、わかめ、マヨネーズ、酢、しょうゆ みかん 米粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、水、さつまいも
5火	軟飯~ご飯 さわらとじゃがいもの煮付 豆腐のみそ汁 牛乳(ミルク) バナナ	米 さわら、じゃがいも、だし汁、砂糖、しょうゆ 豆腐、たまねぎ、にんじん、わかめ、だし汁、みそ バナナ
6水	軟飯~ご飯 大豆入りバーグ すまし汁 牛乳(ミルク) ベビーせんべい	米 大豆、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、片栗粉、米粉、塩、油 たまねぎ、キャベツ、にんじん、わかめ、麩、ねぎ、だし汁、しょうゆ ベビーせんべい
7木	軟飯~ご飯 さわらのキャロット焼き おでん風 なし ゆかりおにぎり	米 さわら、油、にんじん、たまねぎ、マヨネーズ、パセリ粉 鶏肉、生揚げ、だいこん、じゃがいも、にんじん、こんぶ、砂糖、しょうゆ、だし汁 なし、水 米、ふりかけ
8金	軟飯~ご飯 厚揚げの吉野煮 青菜のツナ和え みかん 牛乳(ミルク) ふのラスク	米 生揚げ、鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ねぎ、油、砂糖、しょうゆ、片栗粉 ほうれんそう、はくさい、ツナ缶、にんじん、しょうゆ みかん 麩、油、砂糖
11月	軟飯~ご飯 ラーメン 納豆みそ バナナ 牛乳(ミルク) ベビーせんべい	米 中華めん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、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 ベビーせんべい
12火	軟飯~ご飯 ハンバーグ しょうゆフレンチ フルーツヨーグルト	米 牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、塩、油 キャベツ、ほうれんそう、にんじん、さつまいも、しょうゆ、酢、油 ヨーグルト、バナナ、りんご、レーズン
13水	軟飯~ご飯 あかうおのレモンソース 中華スープ 牛乳(ミルク) バナナ	米 あかうお、酒、片栗粉、油、砂糖、酢、しょうゆ、レモン、パセリ粉 わかめ、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、中華だしの素、水 バナナ
14木	軟飯~ご飯 ポテのミート煮 豆腐のすまし汁 みかん しらすおにぎり	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、米粉 豆腐、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、しょうゆ みかん 米、しらす干し、ごま油、ねぎ、かつお節、しょうゆ
15金	軟飯~ご飯 高野豆腐の中華風煮 大根のレモンサラダ りんご 牛乳(ミルク) バナナ	米 凍り豆腐、豚肉、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、中華だしの素、砂糖、しょうゆ、水 だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ缶、レモン、しょうゆ、砂糖 りんご、水 バナナ
18月	ハヤシライス コールスローサラダ なし 牛乳(ミルク) 焼きじゃが	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、油、水、洋風だしの素、ケチャップ、ソース、本みりん、米粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、油、砂糖 なし、水 じゃがいも、油、塩、あおのり
19火	軟飯~ご飯(人參とツナ) 鶏と野菜バーグ わかめスープ 牛乳(ミルク) 果物	米、ツナ缶、にんじん、たまねぎ、洋風だしの素、パセリ粉 鶏ひき肉、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、片栗粉、しょうゆ、油 わかめ、たまねぎ、しいたけ、にんじん、中華だしの素、水 いちご、バナナ
20水	軟飯~ご飯 さけのマヨネーズ焼き 白菜のすまし汁 牛乳(ミルク) ベビーせんべい	米 さけ、油、たまねぎ、マヨネーズ、パセリ粉 はくさい、たまねぎ、にんじん、豆腐、こまつな、だし汁、しょうゆ ベビーせんべい
21木	軟飯~ご飯 スパゲティ 鶏だんごスープ バナナ 牛乳(ミルク) ふかし芋	米 スパゲティ、豚肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、洋風だしの素、ケチャップ 鶏ひき肉、ねぎ、たまねぎ、みそ、片栗粉、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、だし汁、しょうゆ バナナ さつまいも
22金	軟飯~ご飯 さわらのみそ焼き かぼちゃのみそ汁 牛乳(ミルク) バナナ	米 さわら、みそ、砂糖、みりん かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ バナナ
25月	軟飯~ご飯 冬野菜シチュー フルーツサラダ 牛乳(ミルク) 煮りんご	米 鶏肉、たまねぎ、はくさい、じゃがいも、にんじん、ブロッコリー、油、水、洋風だしの素、豆乳、米粉 キャベツ、きゅうり、バナナ、マヨネーズ、レモン りんご、水
26火	軟飯~ご飯 さばと野菜煮 オニオンスープ さつまいもご飯おにぎり	米 さば、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ たまねぎ、にんじん、わかめ、洋風だしの素、水、パセリ粉 米、さつまいも、塩、酒、ごま、さつまいも
27水	軟飯~ご飯 豚肉と大根の旨煮 インディアンサラダ みかん 牛乳(ミルク) ベビーせんべい	米 豚肉、だいこん、にんじん、ねぎ、砂糖、しょうゆ、ごま油、だし汁 大豆、じゃがいも、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、カレー粉、マヨネーズ みかん ベビーせんべい
28木	軟飯~ご飯(しらすとわかめ) ちゃんこうどん みかん 牛乳(ミルク) ベビーせんべい	米、わかめ、しらす干し うどん、鶏肉、だいこん、はくさい、にんじん、しいたけ、ねぎ、だし汁、みりん、しょうゆ みかん 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。

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。