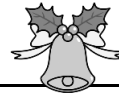


令和5年12月 離乳食中期 (7~8か月頃) 予定献立表



京丹後市立保育所・こども園

日曜	献立	材料名
1金	全粥 豆腐と野菜煮 ほうれん草の煮びたし りんご	米 豆腐、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しいたけ、だし汁、しょうゆ ほうれん草、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ りんご、水
4月	全粥 鶏肉と野菜煮 大根サラダ煮 みかん	米 鶏ひき肉、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、だし汁、酢、しょうゆ みかん
5火	全粥 あかうおとじゃがいもの煮付 豆腐のみそ汁	米 あかうお、じゃがいも、だし汁、片栗粉 豆腐、たまねぎ、にんじん、だし汁、みそ
6水	全粥 大豆と野菜煮 すまし汁	米 大豆、たまねぎ、にんじん、だし汁、片栗粉 たまねぎ、キャベツ、にんじん、麩、だし汁、しょうゆ
7木	全粥 さけの煮付 おでん風 なし	米 さけ、だし汁、片栗粉 鶏肉、豆腐、だいこん、じゃがいも、にんじん、砂糖、しょうゆ、だし汁 なし、水
8金	全粥 鶏肉と野菜の吉野煮 青菜のツナ煮 みかん	米 鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉 ほうれん草、はくさい、ツナ缶、にんじん、だし汁 みかん
11月	全粥 うどん 納豆と野菜煮 バナナ	米 うどん、鶏ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ 納豆、たまねぎ、みそ、砂糖、だし汁 バナナ
12火	全粥 鶏肉と野菜煮 しょうゆフレンチ煮	米 鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、だし汁、片栗粉 キャベツ、ほうれん草、にんじん、さつまいも、しょうゆ、酢、だし汁
13水	全粥 あかうおの煮付 すまし汁	米 あかうお、だし汁、しょうゆ、片栗粉 たまねぎ、ほうれん草、はくさい、だし汁、しょうゆ
14木	全粥 しらすとじゃがいも煮 豆腐のすまし汁 みかん	米 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらす干し、だし汁、米粉 豆腐、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ みかん
15金	全粥 高野豆腐煮 大根のレモンサラダ煮 りんご	米 凍り豆腐、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 だいこん、きゅうり、にんじん、レモン、しょうゆ、砂糖、だし汁 りんご、水
18月	全粥 鶏肉と野菜煮 サラダ煮 なし	米 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、酢、砂糖 なし、水
19火	全粥(人參) 鶏肉と野菜煮 すまし汁	米、にんじん、しょうゆ 鶏ひき肉、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ
20水	全粥 さけと野菜煮 白菜のすまし汁	米 さけ、たまねぎ、キャベツ、だし汁、片栗粉 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
21木	全粥 うどん入り野菜煮 鶏だんごスープ バナナ	米 うどん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、だし汁、しょうゆ 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、だし汁、しょうゆ バナナ
22金	全粥 煮魚 かぼちゃのみそ汁	米 さけ、だし汁、片栗粉 かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、だし汁、みそ
25月	全粥 鶏肉と野菜煮 フルーツサラダ	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、だし汁、しょうゆ、米粉 キャベツ、きゅうり、バナナ、しょうゆ、レモン、水
26火	全粥 さけと野菜煮 すまし汁	米 さけ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、さつまいも、だし汁、しょうゆ たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ
27水	全粥 鶏肉と大根の旨煮 大豆のサラダ煮 みかん	米 鶏ひき肉、だいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ、だし汁、片栗粉 大豆、じゃがいも、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、だし汁、しょうゆ みかん
28木	全粥(しらす) ちゃんこうどん みかん	米、しらす干し うどん、鶏肉、だいこん、はくさい、にんじん、だし汁、しょうゆ みかん

※ 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。

**歯みがきはいつから？**

前歯が生えてきた頃から、大人のひざの上に仰向けに寝かせ、顔や口の周りをやさしく触ったりしてリラックスしてから、歯をガーゼなどやわらかいもので拭いてあげましょう。