

令和5年12月 離乳食後期 (9~11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～軟飯 雷豆腐 ほうれん草の煮びたし りんご	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、にんじん、だし汁、しょうゆ りんご、水
4月	全粥～軟飯 豚肉と野菜煮 大根サラダ煮 みかん	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、わかめ、だし汁、酢、しょうゆ みかん
5火	全粥～軟飯 さわらとじゃがいもの煮付 豆腐のみそ汁	米 さわら、じゃがいも、だし汁、しょうゆ 豆腐、たまねぎ、にんじん、わかめ、だし汁、みそ
6水	全粥～軟飯 大豆入りバーグ すまし汁	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
7木	全粥～軟飯 さわらの煮付 おでん風 なし	米 さわら、だし汁、しょうゆ 鶏肉、豆腐、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
8金	全粥～軟飯 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、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、だし汁 みかん
11月	全粥～軟飯 うどん 納豆みそ 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 納豆、豚ひき肉、ねぎ、ごま、みそ、砂糖 バナナ
12火	全粥～軟飯 ハンバーグ しょうゆフレンチ煮	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、だし汁
13水	全粥～軟飯 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 わかめ、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、だし汁、しょうゆ
14木	全粥～軟飯 ひき肉とじゃがいも煮 豆腐のすまし汁 みかん	米 じゃがいも、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ、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
15金	全粥～軟飯 高野豆腐煮 大根のレモンサラダ りんご	米 凍り豆腐、豚肉、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ 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
18月	全粥～軟飯 牛肉と野菜煮 サラダ煮 なし	米 牛肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、油、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～軟飯 (人参) 鶏と野菜バーグ わかめスープ	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、片栗粉、しょうゆ、油 わかめ、たまねぎ、しいたけ、にんじん、だし汁、しょうゆ
20水	全粥～軟飯 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、しょうゆ はくさい、たまねぎ、にんじん、豆腐、ごまつな、だし汁、しょうゆ
21木	全粥～軟飯 焼きうどん 鶏だんごスープ バナナ	米 うどん、豚肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、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、ねぎ、だし汁、しょうゆ バナナ
22金	全粥～軟飯 さわらのみそ焼き かぼちゃのみそ汁	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
25月	全粥～軟飯 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、油、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
26火	全粥～軟飯 さわらと野菜煮 すまし汁	米 さわら、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、わかめ、だし汁、しょうゆ
27水	全粥～軟飯 豚肉と大根の旨煮 大豆のサラダ煮 みかん	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、だし汁、しょうゆ みかん
28木	全粥～軟飯 (しらすとわかめ) ちゃんごうどん みかん	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、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。