

令和8年5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 魚と野菜煮 じゃが芋のみそ汁	米 さけ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ
7木	全粥～軟飯 豆腐のすまし汁 野菜煮	米 豆腐、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、だし汁、しょうゆ たまねぎ、じゃがいも、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉
8金	全粥～軟飯 マーボー豆腐 おかか煮 オレンジ	米 豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、みそ、砂糖、ごま油、水、片栗粉 キャベツ、にんじん、かつお節、だし汁、しょうゆ オレンジ
11月	全粥～軟飯 鶏肉と野菜煮 レモンサラダ煮 バナナ	米 鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ピーマン、だし汁、しょうゆ、米粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ缶、レモン、だし汁、片栗粉 バナナ
12火	全粥～軟飯 魚とじゃがいも煮 新玉ねぎのみそ汁	米 あかうお、たまねぎ、じゃがいも、だし汁、しょうゆ、米粉 たまねぎ、キャベツ、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ
13水	全粥～軟飯 鶏肉と野菜煮 わかめのすまし汁	米 鶏肉、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、酢、米粉 たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、しょうゆ
14木	全粥～軟飯 肉じゃが サラダ煮 バナナ	米 牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、油、だし汁、砂糖、しょうゆ、米粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、米粉 バナナ
15金	全粥～軟飯 豚肉と大豆の野菜煮 青菜のツナ煮 オレンジ	米 豚肉、大豆、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、だし汁、砂糖、しょうゆ、米粉 キャベツ、こまつな、にんじん、ツナ缶、だし汁、米粉 オレンジ
18月	全粥～軟飯 野菜そうめん 納豆みそ バナナ	米 そうめん、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ 納豆、豚ひき肉、たまねぎ、ねぎ、ごま、みそ、砂糖、だし汁 バナナ
19火	全粥～軟飯 鶏肉と野菜煮 すまし汁	米 鶏肉、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 たまねぎ、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ
20水	全粥～軟飯 魚と野菜煮 すまし汁	米 さけ、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 たまねぎ、豆腐、にんじん、ねぎ、だし汁、しょうゆ
21木	全粥～軟飯 ハンバーグ サラダ煮	米 牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、塩、油 キャベツ、じゃがいも、きゅうり、にんじん、だし汁、酢、油、砂糖、片栗粉
22金	全粥～軟飯 ひじきのさらさ炒め 野菜煮 オレンジ	米 ひじき、豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、油、砂糖、しょうゆ、米粉 キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 オレンジ
25月	全粥～軟飯 ビビンバ風あんかけ 豆腐のすまし汁 オレンジ	米 豚ひき肉、ごま油、こまつな、にんじん、砂糖、みそ、しょうゆ、片栗粉 豆腐、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ オレンジ
26火	全粥～軟飯 鶏肉と野菜煮 サラダ煮 オレンジ	米 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、しょうゆ、米粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、酢、米粉 オレンジ
27水	全粥～軟飯 大豆入りハンバーグ 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 豆腐、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、だし汁、しょうゆ
28木	全粥～軟飯 魚と野菜煮 たまねぎのすまし汁	米 さけ、キャベツ、きゅうり、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
29金	全粥～軟飯 高野豆腐の中華風炒め煮 しらすと麩の煮物 バナナ	米 凍り豆腐、豚肉、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ごま油、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 わかめ、しらす干し、麩、だし汁、米粉 バナナ

※ 午前午後の間食時間にはミルクを飲みます。

※ 使用食材は、できるだけその日までに、ご家庭で食べていただきますようお願いいたします。

※ 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。