令和8年11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
2 月	全粥～軟飯 鶏丼風あんかけ 青菜の磯和え	米 鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 キャベツ、小松菜、にんじん、炊き込みわかめ、昆布だし汁、片栗粉
4 水	全粥～軟飯 雷豆腐 レモンサラダ	米 豆腐、豚ひき肉、ごま油、にんじん、グリンピース、しいたけ、玉ねぎ、しょうゆ キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ缶、レモン、しょうゆ、砂糖
5 木	全粥～軟飯 あかうおとじゃがいも煮 すまし汁	米 あかうお、じゃが芋、昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、あおのり、片栗粉 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ
6 金	全粥～軟飯 ビビンバ風あんかけ 豆腐スープ	米 豚ひき肉、ごま油、小松菜、にんじん、砂糖、みそ、しょうゆ、片栗粉 豆腐、玉ねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ
9 月	全粥～軟飯 温そうめん 納豆みそ	米 そうめん、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ 納豆、豚ひき肉、ねぎ、ごま、みそ、砂糖、昆布だし汁
10 火	全粥～軟飯 さけとじゃがいも煮 みそ汁	米 さけ、じゃが芋、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 豆腐、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、昆布だし汁、みそ
11 水	全粥～軟飯 鶏バーグ煮 すまし汁	米 鶏ひき肉、キャベツ、小松菜、にんじん、米粉、ごま油、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 玉ねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ
12 木	全粥～軟飯 ひじきのさらさ炒め 青菜のツナ煮	米 ひじき、豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじん、グリンピース、油、砂糖、しょうゆ、米粉 小松菜、キャベツ、にんじん、ツナ缶、昆布だし汁、片栗粉
13 金	全粥～軟飯 魚と野菜煮 すまし汁	米 さわら、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 玉ねぎ、にんじん、わかめ、麸、ねぎ、昆布だし汁、しょうゆ
16 月	全粥～軟飯 鶏肉と野菜煮 コールスローサラダ煮	米 鶏ひき肉、玉ねぎ、じゃが芋、にんじん、グリンピース、昆布だし汁、しょうゆ、米粉、片栗粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、油、砂糖、水、片栗粉
17 火	全粥～軟飯 豆腐の吉野煮 拌三糸	米 厚揚げ、鶏ひき肉、玉ねぎ、じゃが芋、にんじん、ねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 ビーフン、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油
18 水	全粥～軟飯 魚と野菜煮 すまし汁	米 さけ、じゃが芋、ほうれん草、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 玉ねぎ、豆腐、にんじん、わかめ、しいたけ、ねぎ、昆布だし汁、しょうゆ
19 木	全粥～軟飯 ハンバーグ しょうゆフレンチ	米 牛ひき肉、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、油 キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、油、昆布だし汁
20 金	全粥～軟飯 鶏肉と野菜煮 豆腐のみそ汁	米 鶏ひき肉、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 豆腐、玉ねぎ、にんじん、わかめ、昆布だし汁、みそ
24 火	全粥～軟飯 肉じゃが 野菜煮	米 牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、いんげん、油、しょうゆ、砂糖、昆布だし汁 大根、きゅうり、にんじん、わかめ、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉
25 水	全粥～軟飯 鶏だんごスープ 野菜煮	米 鶏ひき肉、玉ねぎ、片栗粉、キャベツ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ 玉ねぎ、じゃが芋、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉
26 木	全粥～軟飯 煮込み大豆入りバーグ ふのすまし汁	米 大豆、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、米粉、油、昆布だし汁、小松菜、キャベツ、しょうゆ、片栗粉 玉ねぎ、にんじん、麸、ねぎ、昆布だし汁、しょうゆ
27 金	全粥～軟飯 魚と野菜煮 かぼちゃのみそ汁	米 さわら、キャベツ、玉ねぎ、小松菜、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 玉ねぎ、かぼちゃ、ねぎ、昆布だし汁、みそ
30 月	全粥～軟飯 トマトシチュー 野菜煮	米 鶏肉、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、グリンピース、油、ホールトマト、昆布だし汁、しょうゆ、米粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉

※　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。

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。