令和8年11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
2 月	全粥 鶏丼風あんかけ 野菜煮	米 鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじん、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、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉
4 水	全粥 豆腐と野菜煮 レモンサラダ煮	米 豆腐、にんじん、グリンピース、玉ねぎ、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、昆布だし汁、レモン、しょうゆ、砂糖、片栗粉
5 木	全粥 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、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 鶏と野菜のあんかけ 豆腐スープ	米 鶏ひき肉、小松菜、にんじん、しょうゆ、昆布だし汁、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 温そうめん 納豆みそ	米 そうめん、鶏ひき肉、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ 納豆、玉ねぎ、みそ、砂糖、昆布だし汁
10 火	全粥 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 鶏肉と野菜煮 すまし汁	米 鶏ひき肉、キャベツ、小松菜、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、米粉 玉ねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ
12 木	全粥 炒り豆腐 青菜のツナ煮	米 豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじん、グリンピース、昆布だし汁、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 魚と野菜煮 すまし汁	米 さけ、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、麸、昆布だし汁、しょうゆ
16 月	全粥 鶏肉と野菜煮 野菜煮	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、しょうゆ、昆布だし汁、片栗粉
17 火	全粥 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、しょうゆ、片栗粉 ビーフン、キャベツ、きゅうり、にんじん、昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉
18 水	全粥 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、昆布だし汁、しょうゆ
19 木	全粥 鶏肉とじゃがいも煮 野菜煮	米 鶏ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、昆布だし汁、片栗粉
20 金	全粥 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、昆布だし汁、みそ
24 火	全粥 肉じゃが 野菜煮	米 鶏ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、いんげん、しょうゆ、砂糖、昆布だし汁、片栗粉 大根、きゅうり、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉
25 水	全粥 つぶし団子スープ 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 大豆と野菜煮 ふのすまし汁	米 大豆、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 玉ねぎ、にんじん、麸、昆布だし汁、しょうゆ
27 金	全粥 魚と野菜煮 かぼちゃのみそ汁	米 さけ、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、昆布だし汁、みそ
30 月	全粥 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、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。