

令和8年9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 火	全粥～軟飯 豚肉と野菜煮 おまめとツナのサラダ煮 オレンジ	米 豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、にんじん、ピーマン、昆布だし汁、しょうゆ、米粉 大豆、ツナ缶、キャベツ、きゅうり、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、酢、米粉 オレンジ
2 水	全粥～軟飯 おから入りバーグ きゅうりの酢の物 じゃがいものみそ汁	米 鶏ひき肉、おから、豆腐、玉ねぎ、片栗粉、油 きゅうり、ひじき、酢、砂糖、しょうゆ、昆布だし汁、米粉 じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ、昆布だし汁、みそ
3 木	全粥～軟飯 ふんわりバーグ 野菜煮	米 鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、塩、片栗粉、油 キャベツ、きゅうり、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉
4 金	全粥～軟飯 豆腐のすまし汁 夏野菜の味噌煮 ぶどう	米 豆腐、麩、玉ねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ、昆布だし汁、しょうゆ 玉ねぎ、じゃが芋、なす、にんじん、ピーマン、昆布だし汁、砂糖、みそ、片栗粉 ぶどう
7 月	全粥～軟飯 肉じゃが ごま酢和え オレンジ	米 牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、グリンピース、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉 きゅうり、キャベツ、にんじん、ごま、昆布だし汁、酢、砂糖 オレンジ
8 火	全粥～軟飯 焼きがんもどき すまし汁	米 豆腐、鶏ひき肉、ひじき、しらす干し、にんじん、玉ねぎ、油、しょうゆ、砂糖、片栗粉、油 玉ねぎ、じゃが芋、キャベツ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ
9 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、玉ねぎ、にんじん、片栗粉、米粉、塩、油 玉ねぎ、キャベツ、小松菜、にんじん、わかめ、昆布だし汁、しょうゆ
10 木	全粥～軟飯 煮魚 かぼちゃの含め煮 すまし汁	米 たら、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 かぼちゃ、昆布だし汁、しょうゆ 豆腐、玉ねぎ、にんじん、わかめ、昆布だし汁、しょうゆ
11 金	全粥～軟飯 豆腐と野菜煮 レモンサラダ煮 オレンジ	米 厚揚げ、豚ひき肉、油、玉ねぎ、にんじん、昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉、ごま油 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 オレンジ
14 月	全粥～軟飯 鶏肉と野菜煮 春雨サラダ煮 ぶどう	米 鶏肉、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、グリンピース、油、昆布だし汁、しょうゆ、米粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、はるさめ、酢、しょうゆ、砂糖、昆布だし汁、片栗粉 ぶどう
15 火	全粥～軟飯 鶏肉のさっぱり煮 茹でかぼちゃ みそ汁	米 鶏肉、酢、しょうゆ、砂糖、水、片栗粉 かぼちゃ、昆布だし汁 キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、昆布だし汁、みそ
16 水	全粥～軟飯 白身魚のハンバーグ しょうゆフレンチ煮 すまし汁	米 白身魚のすり身、豆腐、玉ねぎ、にんじん、みそ、砂糖、片栗粉、油 キャベツ、きゅうり、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、酢、油 玉ねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ
17 木	全粥～軟飯 シュウマイ 野菜煮 豆腐のすまし汁	米 豚ひき肉、玉ねぎ、しょうゆ、塩、片栗粉、グリンピース、片栗粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 豆腐、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、わかめ、ねぎ、昆布だし汁、しょうゆ
18 金	全粥～軟飯 ポークビーンズ風 野菜煮 オレンジ	米 豚肉、大豆、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、油、昆布だし汁、砂糖、しょうゆ キャベツ、きゅうり、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 オレンジ
24 木	全粥～軟飯 あんかけ 豆腐スープ なし	米 豚ひき肉、鶏ひき肉、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、しめじ、ごま油、しょうゆ、砂糖、米粉 豆腐、玉ねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ なし、水
25 金	全粥～軟飯 マーボー豆腐 コールスローサラダ オレンジ	米 豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、みそ、砂糖、しょうゆ、ごま油、水、片栗粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、油、砂糖 オレンジ
28 月	全粥～軟飯 納豆みそ お焼き バナナ	米 納豆、豚ひき肉、玉ねぎ、ねぎ、ごま、みそ、砂糖、昆布だし汁 じゃが芋、きゅうり、にんじん、しょうゆ、米粉、ごま油 バナナ
29 火	全粥～軟飯 高野豆腐の五目煮 きゅうりの昆布和え なし	米 凍り豆腐、鶏肉、玉ねぎ、じゃが芋、にんじん、いんげん、しいたけ、油、昆布だし汁、砂糖、しょうゆ きゅうり、キャベツ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 なし、水
30 水	全粥～軟飯 魚と野菜煮 かぼちゃのみそ汁	米 あかうお、キャベツ、きゅうり、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、米粉 かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ、昆布だし汁、みそ

※ 午前午後の間食時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。

離乳食の時間を楽しい時間にしましょう

食事の時は、「おいしいね」「上手に食べたね」「これは○○だよ」などと話しかけたり、大人も一緒に美味しく食事をする事で、食べる楽しさの体験ができます。楽しい食事の時間を作りましょう☆