

令和7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
4火	全粥～軟飯 トマトシチュー 野菜煮	米 鶏肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、グリーンピース、油、ホールトマト、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、片栗粉
5水	全粥～軟飯 鶏肉と野菜煮 すまし汁	米 鶏肉、ツナ缶、キャベツ、ピーマン、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ
6木	全粥～軟飯 魚と野菜煮 すまし汁	米 あかうお、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 たまねぎ、にんじん、わかめ、えのきたけ、ねぎ、だし汁、しょうゆ
7金	全粥～軟飯 雷豆腐 レモンサラダ パナナ	米 豆腐、豚ひき肉、ごま油、にんじん、グリーンピース、しいたけ、たまねぎ、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 パナナ
10月	全粥～軟飯 野菜うどん 鶏肉と野菜煮 りんご	米 うどん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、しょうゆ 鶏ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、だし汁、しょうゆ、片栗粉 りんご、水
11火	全粥～軟飯 肉じゃが 野菜煮 オレンジ	米 牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、油、しょうゆ、砂糖、だし汁 だいこん、きゅうり、にんじん、わかめ、だし汁、しょうゆ、片栗粉 オレンジ
12水	全粥～軟飯 豆腐バーグ 大根のみそ汁 キャベツのサラダ煮	米 鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、油 だいこん、たまねぎ、にんじん、わかめ、だし汁、みそ キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま、レモン、砂糖、だし汁
13木	全粥～軟飯 ハンバーグ しょうゆフレンチ煮 金時煮豆	米 牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油 キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、油、だし汁 いんげんまめ、砂糖、しょうゆ
14金	全粥～軟飯 魚ときゃべつの磯香煮 かぼちゃのみそ汁	米 あかうお、キャベツ、こまつな、にんじん、だし汁、のり、しょうゆ、片栗粉 たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ、みそ、だし汁
17月	全粥～軟飯 鶏肉と野菜煮 コールスローサラダ煮 オレンジ	米 鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、グリーンピース、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 オレンジ
18火	全粥～軟飯 豆腐のみそ汁 野菜煮	米 豆腐、たまねぎ、にんじん、わかめ、だし汁、みそ じゃがいも、キャベツ、こまつな、にんじん、ごま、だし汁、しょうゆ、片栗粉
19水	全粥～軟飯 鶏肉入りお焼き すまし汁	米 じゃがいも、鶏肉、みそ、片栗粉、米粉、油 たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、わかめ、ねぎ、だし汁、しょうゆ
20木	全粥～軟飯 ひじきのさらさ炒め 青菜のツナ煮 なし	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 こまつな、キャベツ、にんじん、ツナ缶、だし汁、片栗粉 なし、水
21金	全粥～軟飯 魚と野菜煮 豆腐のすまし汁	米 あかうお、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 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
25火	全粥～軟飯 野菜そうめん 納豆みそ パナナ	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、ねぎ、ごま、みそ、砂糖、だし汁 パナナ
26水	全粥～軟飯 魚とじゃがいも煮 すまし汁	米 あかうお、じゃがいも、だし汁、しょうゆ、あおのり 豆腐、たまねぎ、ほうれんそう、だし汁、しょうゆ
27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、たまねぎ、しょうゆ、塩、片栗粉、グリーンピース、片栗粉 こまつな、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 豆腐、たまねぎ、にんじん、しいたけ、わかめ、ねぎ、だし汁、しょうゆ
28金	全粥～軟飯 豆腐の吉野煮 拌三糸 みかん	米 生揚げ、鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 ビーフン、キャベツ、にんじん、きゅうり、酢、しょうゆ、砂糖、だし汁 みかん

※ 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。

～手づかみ食べ～ 生後10ヶ月頃になると食べ物を認識して、自分から手を出すようになります。離乳食はつかんで食べやすいよう工夫しましょう。

★ 野菜はやわらかく煮て、持ちやすい大きさに

★ 麺類は7～8cmにカット ★ 汁の具や麺は、お皿にのせる