

令和7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
4火	全粥 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、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 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 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、片栗粉 たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ
7金	全粥 豆腐と野菜煮 レモンサラダ煮 バナナ	米 豆腐、にんじん、グリーンピース、たまねぎ、しょうゆ、だし汁 キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、しょうゆ、砂糖、だし汁 バナナ
10月	全粥 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、だし汁、しょうゆ 鶏ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 りんご、水
11火	全粥 肉じゃが 野菜煮 オレンジ	米 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうゆ、砂糖、だし汁、片栗粉 だいこん、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 オレンジ
12水	全粥 鶏肉と豆腐煮 キャベツのサラダ煮 大根のみそ汁	米 鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、だし汁、しょうゆ、片栗粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、砂糖、だし汁 だいこん、たまねぎ、にんじん、だし汁、みそ
13木	全粥 鶏肉とじゃがいも煮 野菜煮	米 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、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、だし汁、片栗粉
14金	全粥 魚とキャベツ煮 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、しょうゆ、片栗粉 たまねぎ、かぼちゃ、みそ、だし汁
17月	全粥 鶏肉と野菜煮 野菜煮 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、しょうゆ、だし汁、片栗粉 オレンジ
18火	全粥 豆腐のみそ汁 野菜煮	米 豆腐、たまねぎ、にんじん、だし汁、みそ じゃがいも、キャベツ、こまつな、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉
19水	全粥 鶏肉とじゃが芋煮 すまし汁	米 じゃがいも、鶏肉、だし汁、みそ、米粉 たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、だし汁、しょうゆ
20木	全粥 炒り豆腐 青菜のツナ煮 なし	米 豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、だし汁、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 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、にんじん、だし汁、しょうゆ
25火	全粥 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、たまねぎ、みそ、砂糖、だし汁 バナナ
26水	全粥 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、片栗粉 豆腐、たまねぎ、ほうれんそう、だし汁、しょうゆ
27木	全粥 鶏肉と野菜煮 豆腐のすまし汁	米 鶏ひき肉、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 豆腐、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ
28金	全粥 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、しょうゆ、片栗粉 ビーフン、キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうゆ、砂糖、だし汁、片栗粉 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。

～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。

★ 野菜は柔らかく煮て、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