

令和7年5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<br>木  | 全粥～軟飯<br>魚と野菜煮<br>じゃがいものみそ汁          | 米<br>あかうお、きゅうり、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉<br>じゃがいも、たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ             |
| 2<br>金  | 全粥～軟飯（えんどう）<br>豆腐のすまし汁<br>野菜煮        | 米、グリーンピース<br>豆腐、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、だし汁、しょうゆ<br>たまねぎ、じゃがいも、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉         |
| 7<br>水  | 全粥～軟飯<br>ビビンバ風あんかけ<br>豆腐のすまし汁 バナナ    | 米<br>豚ひき肉、ごま油、こまつな、にんじん、砂糖、みそ、しょうゆ、片栗粉<br>豆腐、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ バナナ                |
| 8<br>木  | 全粥～軟飯<br>魚と野菜煮<br>すまし汁               | 米<br>あかうお、スナッペンえんどう、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ<br>豆腐、たまねぎ、ねぎ、だし汁、しょうゆ                      |
| 9<br>金  | 全粥～軟飯<br>マーボー豆腐<br>アスパラのおかか煮 オレンジ    | 米<br>豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、みそ、砂糖、ごま油、水、片栗粉<br>アスパラガス、キャベツ、にんじん、かつお節、だし汁、しょうゆ オレンジ |
| 12<br>月 | 全粥～軟飯<br>鶏肉と野菜煮<br>レモンサラダ煮 バナナ       | 米<br>鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ピーマン、だし汁、しょうゆ、米粉<br>キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ缶、レモン、だし汁 バナナ       |
| 13<br>火 | 全粥～軟飯<br>肉じゃが<br>サラダ煮 オレンジ           | 米<br>牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、油、だし汁、砂糖、しょうゆ<br>キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖 オレンジ     |
| 14<br>水 | 全粥～軟飯<br>鶏肉と野菜煮<br>わかめスープ            | 米<br>鶏肉、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、油<br>わかめ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、だし汁、しょうゆ                  |
| 15<br>木 | 全粥～軟飯<br>あかうおと野菜煮<br>新玉ねぎのみそ汁        | 米<br>あかうお、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ<br>たまねぎ、じゃがいも、わかめ、ねぎ、みそ、だし汁                 |
| 16<br>金 | 全粥～軟飯<br>ポークビーンズ風<br>青菜のツナ煮 オレンジ     | 米<br>豚肉、大豆、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、だし汁、砂糖、しょうゆ<br>こまつな、キャベツ、にんじん、ツナ缶、だし汁 オレンジ            |
| 19<br>月 | 全粥～軟飯<br>野菜そうめん<br>納豆みそ バナナ          | 米<br>そうめん、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ<br>納豆、豚ひき肉、たまねぎ、ねぎ、ごま、みそ、砂糖、だし汁 バナナ                   |
| 20<br>火 | 全粥～軟飯<br>鶏肉と野菜煮<br>すまし汁              | 米<br>鶏肉、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ<br>たまねぎ、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ                         |
| 21<br>水 | 全粥～軟飯<br>魚と野菜煮<br>すまし汁               | 米<br>あかうお、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ<br>たまねぎ、豆腐、にんじん、ねぎ、だし汁、しょうゆ                      |
| 22<br>木 | 全粥～軟飯<br>ハンバーグ<br>サラダ煮 金時煮豆          | 米<br>牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、塩、油<br>キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、酢、油 いんげんまめ、砂糖、しょうゆ             |
| 23<br>金 | 全粥～軟飯<br>ひじきのさらさ炒め<br>野菜煮 オレンジ       | 米<br>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<br>アスパラガス、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ オレンジ  |
| 26<br>月 | 全粥～軟飯<br>鶏肉と野菜煮<br>キャベツの香り煮 バナナ      | 米<br>鶏肉、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<br>キャベツ、きゅうり、にんじん、塩、ごま、レモン、砂糖、だし汁 バナナ  |
| 27<br>火 | 全粥～軟飯<br>じゃがいもとさば缶煮<br>野菜煮 オレンジ      | 米<br>じゃがいも、にんじん、さば、ねぎ、だし汁、米粉<br>キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ オレンジ                       |
| 28<br>水 | 全粥～軟飯<br>大豆入りハンバーグ<br>すまし汁           | 米<br>大豆、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、片栗粉、米粉、塩、油<br>豆腐、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、だし汁、しょうゆ                  |
| 29<br>木 | 全粥～軟飯<br>さわらと野菜煮<br>たまねぎのすまし汁        | 米<br>さわら、キャベツ、こまつな、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉<br>たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ                         |
| 30<br>金 | 全粥～軟飯<br>高野豆腐の中華風炒め煮<br>しらすと麩の煮物 バナナ | 米<br>凍り豆腐、豚肉、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ごま油、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉<br>わかめ、しらす干し、麩、だし汁、しょうゆ バナナ      |

※ 離乳食後は欲しがるだけミルクを飲みます。

また、午前、午後の間食時間にもミルクを飲みます。

※ 使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。

※ 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。

～お茶や白湯で水分補給をしましょう～

お風呂上りや散歩の後など、のどの渇いている時には、お茶や白湯で水分補給をしましょう。暑い時は定期的にとすると良いですね。