

令和7年5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
1木	全粥 魚と野菜煮 じゃがいものみそ汁	米 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 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だし汁、みそ
2金	全粥(えんどう) 豆腐のすまし汁 野菜煮	米、グリーンピース 豆腐、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ たまねぎ、じゃがいも、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉
7水	全粥 鶏と野菜のあんかけ 豆腐のすまし汁 バナナ	米 鶏ひき肉、こまつな、にんじん、しょうゆ、だし汁、片栗粉 豆腐、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ バナナ
8木	全粥 魚と野菜煮 すまし汁	米 あかうお、スナップえんどう、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 豆腐、たまねぎ、だし汁、しょうゆ
9金	全粥 豆腐と野菜煮 アスパラのおかか煮 オレンジ	米 豆腐、たまねぎ、にんじん、みそ、水、片栗粉 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、片栗粉 オレンジ
12月	全粥 鶏肉と野菜煮 レモンサラダ煮 バナナ	米 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 キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、だし汁 バナナ
13火	全粥 鶏じゃが 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、グリーンピース、だし汁、砂糖、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、米粉 オレンジ
14水	全粥 鶏肉と野菜煮 すまし汁	米 鶏肉、キャベツ、きゅうり、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
15木	全粥 あかうおと野菜煮 新玉ねぎのみそ汁	米 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、片栗粉 たまねぎ、じゃがいも、みそ、だし汁
16金	全粥 大豆と野菜煮 青菜のツナ煮 オレンジ	米 大豆、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、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 オレンジ
19月	全粥～軟飯 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、だし汁 バナナ
20火	全粥 鶏肉と野菜煮 すまし汁	米 鶏肉、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ たまねぎ、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ
21水	全粥 魚と野菜煮 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 たまねぎ、豆腐、にんじん、だし汁、しょうゆ
22木	全粥 鶏肉とじゃがいも煮 野菜煮 金時煮豆	米 鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、だし汁、片栗粉、しょうゆ キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 いんげんまめ、砂糖、しょうゆ
23金	全粥 炒り豆腐 野菜煮 オレンジ	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 アスパラガス、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 オレンジ
26月	全粥 鶏肉と野菜煮 キャベツの香り煮 バナナ	米 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 キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、砂糖、だし汁、片栗粉 バナナ
27火	全粥 じゃがいもと鶏肉煮 野菜煮 オレンジ	米 じゃがいも、にんじん、鶏ひき肉、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 オレンジ
28水	全粥 大豆と野菜煮 すまし汁	米 大豆、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 豆腐、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、だし汁、しょうゆ
29木	全粥 さわらと野菜煮 たまねぎのすまし汁	米 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 たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ
30金	全粥 高野豆腐と野菜のふわふわ煮 しらすと麩の煮物 バナナ	米 凍り豆腐、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 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。