

令和8年4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 水	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、片栗粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 オレンジ
2 木	全粥 野菜煮 豆腐のすまし汁 バナナ	米 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、だし汁、しょうゆ、米粉 豆腐、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ バナナ
3 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 キャベツ、こまつな、にんじん、ツナ缶、だし汁、米粉 オレンジ
6 月	全粥 じゃがいもと野菜煮 豆腐スープ バナナ	米 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、だし汁、しょうゆ、米粉 豆腐、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ バナナ
7 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
8 水	全粥 鶏肉と野菜煮 サラダ煮 いちご	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、だし汁、砂糖、レモン、米粉 いちご
9 木	全粥 鶏肉と野菜煮 すまし汁	米 鶏もも肉、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、にんじん、だし汁、しょうゆ
10 金	全粥 魚と野菜煮 じゃが芋のみそ汁	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、米粉 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だし汁、みそ
13 月	全粥 五目うどん 納豆みそ バナナ	米 うどん、鶏肉、たまねぎ、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
14 火	全粥 鶏と野菜のあんかけ スープ オレンジ	米 鶏ひき肉、こまつな、にんじん、しょうゆ、だし汁、片栗粉 たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、だし汁、しょうゆ オレンジ
15 水	全粥 あかうおと野菜煮 じゃがいものみそ汁	米 あかうお、スナップえんどう、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 じゃがいも、にんじん、だし汁、みそ
16 木	全粥 じゃがいものそぼろ煮 野菜スープ バナナ	米 じゃがいも、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 たまねぎ、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ バナナ
17 金	全粥 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 はるさめと野菜煮 オレンジ	米 生揚げ、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、片栗粉 はるさめ、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
20 月	全粥 鶏肉と野菜煮 きゃべつのサラダ バナナ	米 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 キャベツ、にんじん、だし汁、レモン、しょうゆ、米粉 バナナ
21 火	全粥 魚とじゃがいも煮 新玉ねぎのみそ汁	米 あかうお、たまねぎ、じゃがいも、だし汁、しょうゆ、米粉 たまねぎ、キャベツ、にんじん、だし汁、みそ
22 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 たまねぎ、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ
23 木	全粥 魚と野菜煮 ふのすまし汁	米 あかうお、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 麩、豆腐、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ
24 金	全粥 豆腐と野菜煮 サラダ煮 オレンジ	米 豆腐、鶏肉、たまねぎ、にんじん、いんげん、だし汁、砂糖、しょうゆ、 キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、酢、米粉 オレンジ
27 月	全粥 鶏肉と野菜煮 サラダ煮 オレンジ	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、だし汁、しょうゆ、米粉 オレンジ
28 火	全粥 鶏肉のスープ マッシュポテト バナナ	米 鶏ひき肉、水、片栗粉、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、だし汁 バナナ
30 木	全粥 鶏肉とおから煮 野菜煮 バナナ	米 鶏ひき肉、おから、豆腐、たまねぎ、だし汁、しょうゆ、米粉 スナップえんどう、きゅうり、キャベツ、にんじん、だし汁、米粉、しょうゆ バナナ

※ 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。

1日2回食に進む頃には、主食、主菜(たんぱく質性食品)、副菜(野菜等)を組合せた食事にしませう。
 高野豆腐は戻さずすりにすりおろして使用すると、ふわふわした食べやすい料理になります。ぜひ使ってみてください。