

令和6年4月



離乳食完了期（12～18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月	軟飯～ご飯	米
	鶏肉のスープ	鶏ひき肉、水、片栗粉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、水、中華だしの素
	リョネーズポテト オレンジ	じゃがいも、たまねぎ、オリーブ油、塩、パセリ粉 オレンジ
	牛乳（ミルク） ベビーせんべい	ベビーせんべい
2火	軟飯～ご飯	米
	鶏肉と野菜煮	鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ
	サラダ オレンジ	ハム、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、だし汁 オレンジ
	牛乳（ミルク） バナナ	バナナ
3水	軟飯～ご飯	米
	洋風きんぴら	牛肉、じゃがいも、にんじん、ピーマン、ごま油、砂糖、しょうゆ
	オニオンスープ バナナ	たまねぎ、にんじん、洋風だしの素、水、パセリ粉 バナナ
	牛乳（ミルク） ベビーせんべい	ベビーせんべい
4木	軟飯～ご飯	米
	焼きビーフン	ビーフン、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、しょうゆ、砂糖
	豆腐のすまし汁 バナナ	豆腐、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、だし汁、しょうゆ バナナ
	わかめおにぎり	米、炊き込みわかめ
5金	軟飯～ご飯	米
	厚揚げとじゃが芋煮	生揚げ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、油、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉
	レモンサラダ オレンジ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ缶、レモン、しょうゆ、砂糖 オレンジ
	牛乳（ミルク） バナナ	バナナ
8月	軟飯～ご飯（わかめとしらす）	米、わかめ、しらす干し
	五目うどん バナナ	うどん、鶏肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、だし汁、しょうゆ バナナ
	牛乳（ミルク） アップル蒸しパン	米粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、りんご、水、レーズン
9火	軟飯～ご飯	米
	肉じゃが	牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、油、しょうゆ、砂糖、だし汁
	中華風サラダ オレンジ	ハム、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 オレンジ
	おかかおにぎり	米、しょうゆ、かつお節
10水	ドライカレーライス	米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、カレー粉、洋風だしの素、ケチャップ、米粉
	サラダ いちご	キャベツ、きゅうり、マヨネーズ、レモン いちご
	牛乳（ミルク） 焼きじゃが	じゃがいも、油、塩、あおのり
11木	軟飯～ご飯	米
	揚げ鶏と野菜煮	鶏肉、酒、片栗粉、油、ブロッコリー、にんじん、だし汁、しょうゆ
	すまし汁	豆腐、たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、しょうゆ
	牛乳（ミルク） ふのラスク	麩、油、砂糖
12金	軟飯～ご飯	米
	魚と野菜煮	さわか、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ
	じゃが芋のみそ汁	じゃがいも、たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ
	牛乳（ミルク） バナナ	バナナ
15月	ハヤシライス	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、油、水、洋風だしの素、ケチャップ、ソース、本みりん、米粉
	ブロッコリーのサラダ オレンジ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、しょうゆ オレンジ
	牛乳（ミルク） ベビーせんべい	ベビーせんべい
16火	軟飯～ご飯	米
	さばのケチャップ煮 フライドポテト	さば、たまねぎ、だし汁、ケチャップ、砂糖 じゃがいも、油
	新玉ねぎのみそ汁	たまねぎ、キャベツ、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ
	塩おにぎり	米、塩
17水	軟飯～ご飯	米
	おから入りバーグ	鶏ひき肉、おから、豆腐、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、塩、片栗粉、油
	すまし汁	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、ねぎ、だし汁、しょうゆ
	牛乳（ミルク） ベビーせんべい	ベビーせんべい
18木	軟飯～ご飯	米
	ビビンバ風あんかけ	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
	春雨スープ オレンジ	はるさめ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、水、ねぎ、中華だしの素 オレンジ
	牛乳（ミルク） ベビーせんべい	ベビーせんべい
19金	軟飯～ご飯	米
	さわらと野菜煮	さわら、たまねぎ、こまつな、にんじん、だし汁、しょうゆ
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも、キャベツ、にんじん、油揚げ、ねぎ、だし汁、みそ
	牛乳（ミルク） バナナ	バナナ
22月	軟飯～ご飯	米
	野菜ラーメン	中華めん、キャベツ、にんじん、にら、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、水
	納豆みそ バナナ	納豆、豚ひき肉、ねぎ、みそ、砂糖、だし汁 バナナ
	牛乳（ミルク） オレンジゼリー	オレンジジュース、砂糖、かんてん、ゼラチン、水
23火	軟飯～ご飯	米
	ポテトのミートグラタン	じゃがいも、豚ひき肉、油、たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、ケチャップ、しょうゆ、米粉
	野菜スープ オレンジ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、洋風だしの素、水、パセリ粉 オレンジ
	牛乳（ミルク） ジャムサンド	食パン、いちごジャム
24水	軟飯～ご飯	米
	揚げ魚のサラダ	あかうお、酒、片栗粉、油、キャベツ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、酢
	みそ汁	たまねぎ、にんじん、油揚げ、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ
	牛乳（ミルク） かぼちゃのソフトクッキー	かぼちゃ、砂糖、油、米粉、片栗粉、ベーキングパウダー
25木	軟飯～ご飯	米
	ハンバーグ	牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、塩、油、ケチャップ
	しょうゆフレンチ 金時煮豆	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、酢、油 いんげんまめ、砂糖、しょうゆ
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、バナナ、いちご、レーズン
26金	軟飯～ご飯	米
	ひじきのさらさ炒め	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
	シルバーサラダ オレンジ	はるさめ、ハム、キャベツ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、酢 オレンジ
	牛乳（ミルク） バナナ	バナナ
30火	カレーライス	米、鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、グリーンピース、油、カレー粉、中華だしの素、ケチャップ、しょうゆ、水、米粉
	コールスローサラダ バナナ	キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、油、砂糖 バナナ
	牛乳（ミルク） おからのパンケーキ	おから、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、きな粉、水、油

\* 間食について

- ・ 3歳未満児は午前中に牛乳を飲みます。
- ・ 土曜日及び延長（18時以降）の間食は、施設により異なります。
- \* 都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。
- \* 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。

**完了期は自分で食べる楽しみが増えます！**  
 手づかみで食べやすいよう、手に持ちやすいものを準備しましょう。ごはんは小さな俵型にすると、持ちやすいです。  
**1歳すぎると牛乳を飲むことも可能です！**  
 離乳が順調に進んでいる場合は、間食の時間帯に牛乳（又はミルク）を飲みましょう。