

令和7年7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火	全粥 あかうおと野菜煮 すまし汁	米 あかうお、キャベツ、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
2水	全粥 大豆と野菜煮 ふのすまし汁	米 大豆、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 麩、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ
3木	全粥 魚と野菜煮 みそ汁	米 あかうお、たまねぎ、キャベツ、だし汁、しょうゆ、片栗粉 たまねぎ、じゃがいも、にんじん、だし汁、みそ
4金	全粥 夏野菜と豆腐煮 レモンサラダ煮 オレンジ	米 豆腐、たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、だし汁、みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、しょうゆ、砂糖、だし汁 オレンジ
7月	全粥 鶏と野菜のあんかけ 七夕そうめん 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 そうめん、たまねぎ、にんじん、オクラ、だし汁、しょうゆ バナナ
8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
9水	全粥 魚と野菜煮 かぼちゃのみそ汁	米 あかうお、トマト、きゅうり、キャベツ、だし汁、しょうゆ、片栗粉 かぼちゃ、たまねぎ、だし汁、みそ
10木	全粥 鶏肉とじゃが芋煮 豆腐スープ バナナ	米 鶏ひき肉、じゃがいも、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 バナナ
11金	全粥 大豆と野菜煮 野菜煮 オレンジ	米 大豆、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 オクラ、きゅうり、にんじん、だし汁、片栗粉 オレンジ
14月	全粥 鶏肉と夏野菜煮 キャベツのサラダ煮 バナナ	米 鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、なす、かぼちゃ、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、砂糖、だし汁 バナナ
15火	全粥 あかうおとじゃが芋煮 野菜スープ	米 あかうお、じゃがいも、しょうゆ、だし汁、片栗粉 たまねぎ、キャベツ、にんじん、パセリ粉、だし汁、しょうゆ
16水	全粥 鶏肉と野菜煮 金時煮豆	米 鶏肉、キャベツ、たまねぎ、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
17木	全粥 魚と野菜煮 ミネストローネ	米 あかうお、いんげん、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 たまねぎ、じゃがいも、にんじん、トマト、トマトジュース、だし汁、しょうゆ
18金	全粥 豆腐と野菜煮 サラダ煮 すいか	米 生揚げ、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、だし汁、しょうゆ、片栗粉 すいか
22火	全粥 トマトシチュー 野菜煮 バナナ	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、しょうゆ、だし汁、片栗粉 バナナ
23水	全粥 鶏肉と豆腐煮 野菜煮	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、だし汁、しょうゆ、片栗粉
24木	全粥 魚とじゃが芋煮 野菜煮	米 さわら、じゃがいも、たまねぎ、だし汁、しょうゆ、あおのり キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉
25金	全粥 豆腐と野菜煮 かぼちゃ煮 オレンジ	米 豆腐、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、だし汁、しょうゆ、片栗粉 かぼちゃ、きゅうり、だし汁、しょうゆ オレンジ
28月	全粥 冷やしうどん 納豆みそ うり	米 うどん、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ 納豆、たまねぎ、じゃがいも、みそ、砂糖、だし汁 うり
29火	全粥 鶏肉と野菜煮 みそ汁	米 鶏肉、ピーマン、キャベツ、きゅうり、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
30水	全粥 あかうおと野菜煮 オニオンスープ	米 あかうお、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
31木	全粥 鶏肉とじゃがいも煮 野菜煮	米 鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、だし汁、片栗粉、しょうゆ キャベツ、きゅうり、にんじん、トマト、だし汁、しょうゆ、片栗粉

※ 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。

～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。

★ 野菜はやわらかく煮て、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