

令和7年7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 火	全粥～軟飯 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、しいたけ、わかめ、ねぎ、だし汁、しょうゆ
2 水	全粥～軟飯 大豆入りハンバーグ ふのすまし汁	米 大豆、豚ひき肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、片栗粉、米粉、塩、油 麩、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、だし汁、しょうゆ
3 木	全粥～軟飯 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、しめじ、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ
4 金	全粥～軟飯 夏野菜と豆腐煮 レモンサラダ オレンジ	米 豆腐、たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、しいたけ、ごま油、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、ツナ缶、レモン、しょうゆ、酢、砂糖
7 月	全粥～軟飯 ビビンバ風あんかけ 七夕そうめん バナナ	米 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 そうめん、たまねぎ、にんじん、オクラ、しいたけ、だし汁、しょうゆ バナナ
8 火	全粥～軟飯 肉じゃが サラダ煮 オレンジ	米 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 キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖 オレンジ
9 水	全粥～軟飯 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、ねぎ、だし汁、みそ
10 木	全粥～軟飯 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、しいたけ、ねぎ、だし汁、しょうゆ バナナ
11 金	全粥～軟飯 ポークビーンズ風 オクラのかつお煮 オレンジ	米 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 オクラ、きゅうり、にんじん、ツナ缶、かつお節、だし汁 オレンジ
14 月	全粥～軟飯 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、油、だし汁、しょうゆ、米粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま、レモン、砂糖 バナナ
15 火	全粥～軟飯 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 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～軟飯 鶏肉と野菜ナムルの煮物 金時煮豆	米 鶏肉、片栗粉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油 いんげんまめ、砂糖、しょうゆ
17 木	全粥～軟飯 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 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～軟飯 豆腐と野菜煮 コールスローサラダ すいか	米 生揚げ、豚ひき肉、油、たまねぎ、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉、ごま油 キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、油、砂糖 すいか
22 火	全粥～軟飯 トマトシチュー 春雨サラダ煮 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、油、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、はるさめ、酢、しょうゆ、砂糖、だし汁 バナナ
23 水	全粥～軟飯 豆腐バーグ しょうゆフレンチ煮 すまし汁	米 鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、油 キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、油、だし汁 わかめ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、だし汁、しょうゆ
24 木	全粥～軟飯 さわらとじゃが芋煮 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～軟飯 豚肉と野菜煮 かぼちゃ煮 オレンジ	米 豚肉、豆腐、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、だし汁、しょうゆ かぼちゃ、きゅうり、だし汁、しょうゆ オレンジ
28 月	全粥～軟飯 冷やしわかめうどん 納豆みそ うり	米 うどん、わかめ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、だし汁、しょうゆ 納豆、豚ひき肉、ねぎ、ごま、みそ、砂糖、だし汁 うり
29 火	全粥～軟飯 鶏肉のさっぱり煮 みそ汁 ピーマンのツナ煮	米 鶏肉、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ ピーマン、キャベツ、きゅうり、ツナ缶、だし汁、しょうゆ
30 水	全粥～軟飯 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 たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ
31 木	全粥～軟飯 ハンバーグ 野菜煮	米 牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、塩、油 キャベツ、きゅうり、にんじん、トマト、だし汁、しょうゆ

※ 離乳食後は欲しがら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