

2022年度

# 1月 離乳食(初期・中期・後期)献立表 同胞こども園

日	曜	5・6n月ごろ	7・8n月ごろ	9~11n月ごろ	使用食材	おやつ
2	月	<h2>年始休園</h2>				
3	火					
4	水					
5	木					
6	金	①こしがゆ(おもゆ) ②じゃがいものペースト	①お粥 ②具沢山汁 ③胡瓜の和え物	①お粥 ②具沢山汁 ③胡瓜の和え物	ご飯 鶏肉 胡瓜 じゃがいも 大根 人参 玉ねぎ (ねぎ みそ)	(1)ツナマヨトースト
7	土	①こしがゆ(おもゆ) ②キャベツのペースト	①具入りごはん	①具入りごはん	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 にら キャベツ	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
9	月	<h2>成人の日</h2>				
10	火	①こしがゆ(おもゆ) ②白菜のペースト	①あんかけお粥 ②胡瓜の和え物	①あんかけお粥 ②胡瓜の和え物	ご飯 鶏肉 白菜 人参 胡瓜	(1)バナナ (2)ビスケット
11	水	①こしがゆ(おもゆ) ②大根のペースト	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③清汁	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③清汁	ご飯 白身魚 豆腐 大根 人参 里芋 (ねぎ)	(1)チーズ入り ヨーグルトスコーン
12	木	①こしがゆ(おもゆ) ②ほうれん草のペースト	①パン粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	①ロールパン ②スープ煮 ③温野菜の和え物	食パン 鶏肉 南瓜 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ 胡瓜 (マーガリン 小麦粉 牛乳 マヨネ)	(1)わかめお粥
13	金	①こしがゆ(おもゆ) ②豆腐のペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②麻婆豆腐風煮物 ③野菜の和え物	ご飯 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 胡瓜 もやし (ねぎ みそ)	(1)フルーン (2)赤ちゃんせんべい
14	土	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎのペースト	①お粥 ②清汁	①お粥 ②みそ汁	ご飯 鶏肉 人参 玉ねぎ (わかめ みそ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
16	月	①こしがゆ(おもゆ) ②じゃがいものペースト	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	ご飯 鶏肉 ツナ じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト	(1)蒸しパン
17	火	①こしがゆ(おもゆ) ②南瓜のペースト	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③清汁	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③もつ煮	ご飯 鶏レバー 南瓜 玉ねぎ 人参 (ねぎ みそ)	(1)きな粉トースト
18	水	①こしがゆ(おもゆ) ②さつまいものペースト	①スパゲティー煮 ②温野菜の和え物	①スパゲティー煮 ②温野菜の和え物	スパゲティー 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 胡瓜 (トマトジュース マヨネ)	(1)おかか粥
19	木	①こしがゆ(おもゆ) ②小松菜のペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②鶏バーグ ③野菜の和え物 ④みそ汁	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 (わかめ みそ ジャコ)	(1)みかん (2)ビスケット
20	金	①こしがゆ(おもゆ) ②大根のペースト	①お粥(とほろとほうれん草のせ) ②清汁	①お粥(とほろとほうれん草のせ) ②清汁	ご飯 鶏肉 ほうれん草 大根 人参 ふ(ねぎ)	(1)ホットケーキ
21	土	①こしがゆ(おもゆ) ②キャベツのペースト	①具入りごはん	①具入りごはん	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ (ねぎ みそ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
23	月	①こしがゆ(おもゆ) ②ほうれん草のペースト	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②白身魚と野菜のみそ煮 ③大豆入りひじき煮	ご飯 白身魚 大豆 人参 大根 ほうれん草 (高野豆腐 ひじき みそ)	(1)ベビーダノン (2)赤ちゃんせんべい
24	火	①こしがゆ(おもゆ) ②じゃがいものペースト	①お粥 ②鶏肉とじゃがいもの煮物 ③納豆和え	①お粥 ②とほろ鶏じゃが風煮物 ③納豆和え	ご飯 鶏肉 納豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ 小松菜 (ジャコ かつお節)	(1)ロールパン
25	水	①こしがゆ(おもゆ) ②人参のペースト	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	ご飯 じゃがいも 玉ねぎ 人参 フロッキー (マヨネ)	(1)さつまいものケーキ
26	木	①こしがゆ(おもゆ) ②大根のペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③胡瓜の和え物	①お粥 ②筑前煮風煮物 ③胡瓜の和え物	ご飯 鶏肉 大根 人参 いんげん 胡瓜 (わかめ ジャコ)	(1)ベビーダノン (2)赤ちゃんせんべい
27	金	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎのペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③温野菜の和え物	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③温野菜の和え物	ご飯 鶏肉 じゃがいも 人参 胡瓜 玉ねぎ (ねぎ マヨネ)	(1)ベジロール(にんじん)
28	土	①こしがゆ(おもゆ) ②じゃがいものペースト	①パンがゆ ②スープ	①ロールパン ②スープ	食パン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 フロッキー (ロールパン)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
30	月	①こしがゆ(おもゆ) ②小松菜のペースト	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③清汁	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③清汁	ご飯 白身魚 人参 胡瓜 小松菜 大根 (切干大根)	(1)お好み焼き風
31	火	①こしがゆ(おもゆ) ②キャベツのペースト	①あんかけお粥 ②スープ	①あんかけお粥 ②スープ	ご飯 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ	(1)じゃがいもおやき

※7・8はおかゆ、9~11は軟飯が主食です おやつは後期のみです。  
 赤ちゃんせんべい・ビスケットは市販の離乳食用のおかしです。その日によっていろいろ種類が変わります。  
 7・8はこんぶ、9~11はかつお節を使用して出汁をとっています。9~11は、味付けにしょうゆ・砂糖を使っています。  
 その他の味付けをする場合は献立表にのせています。  
 ( )は9~11のみの食材です。※月齢で異なる時もあります。  
 食材の状況により変更する場合があります。

