



# 2022年5月 どんぐりこども園保育園離乳食 中期・後期予定献立表



日	曜日	初期 5~6ヶ月頃	材料	中期 7~8ヶ月頃	材料	後期 9~11ヶ月頃	材料
2	月	つぶしがゆ カレイの煮つぶし 人参のペースト 野菜スープ	米 カレイ 人参	全がゆ 肉団子のとろみ煮 茹で野菜 玉ねぎのすまし汁	米 鶏肉 人参・キャベツ 玉ねぎ	全がゆ~軟飯 肉団子のとろみ煮 茹で野菜 玉ねぎのすまし汁	米 鶏肉 人参・キャベツ 玉ねぎ
6	金	つぶしがゆ 高野豆腐のすり流し キャベツのペースト 野菜スープ	米 高野豆腐 キャベツ	全がゆ 高野豆腐と野菜の煮物 茹で野菜 麩のスープ	米 高野豆腐・じゃが芋・玉ねぎ キャベツ・人参	全がゆ~軟飯 高野豆腐と野菜の煮物 ひじきサラダ 麩のスープ	米 高野豆腐・じゃが芋・玉ねぎ ひじき・キャベツ・人参 麩
7	土	つぶしがゆ カレイの煮つぶし じゃが芋のペースト 野菜スープ	米 カレイ じゃが芋	全がゆ カレイと野菜の煮物 マッシュポテト 麩の味噌汁	米 カレイ・人参・玉ねぎ じゃが芋	全がゆ~軟飯 豚肉と野菜の煮物 マッシュポテト わかめと麩の味噌汁	米 豚肉・人参・玉ねぎ じゃが芋 わかめ・麩
9	月	つぶしがゆ 高野豆腐のすり流し さつまいのペースト 野菜スープ	米 高野豆腐 さつまい	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 さつまいの甘煮 高野豆腐とキャベツの味噌汁	米 鶏肉・玉ねぎ・人参 さつまい 高野豆腐・キャベツ	全がゆ~軟飯 鶏肉と野菜の煮物 さつまいの甘煮 高野豆腐とキャベツの味噌汁	米 鶏肉・玉ねぎ・人参 さつまい 高野豆腐・キャベツ
10	火	つぶしがゆ カレイの煮つぶし 人参のペースト 野菜スープ	米 カレイ 人参	全がゆ カレイの煮物 キャベツのお浸し 人参の味噌汁	米 カレイ キャベツ 人参	全がゆ~軟飯 カレイの煮物 小松菜のおかか和え 豚汁	米 カレイ 小松菜・キャベツ・かつお節 豚肉・人参
11	水	つぶしがゆ 豆腐の煮つぶし キャベツのペースト 野菜スープ	米 豆腐 キャベツ	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 和え物 麩のすまし汁	米 豆腐・玉ねぎ・人参・もやし キャベツ・きゅうり	全がゆ~軟飯 豚肉と野菜の煮物 和え物 麩のすまし汁	米 豚肉・玉ねぎ・人参・もやし キャベツ・きゅうり
12	木	つぶし(白粥) カレイの煮つぶし じゃが芋のペースト 野菜スープ	食パン カレイ じゃが芋	パン粥 カレイと野菜の煮物 じゃがいもの煮物 白菜のスープ	食パン カレイ・玉ねぎ じゃが芋 白菜	全がゆ~軟飯 肉団子のとろみ煮 じゃがいもの煮物 白菜のスープ	米 豚肉・玉ねぎ じゃが芋 白菜
13	金	つぶしがゆ 豆腐の煮つぶし 人参のペースト 野菜スープ	米 豆腐 人参	全がゆ 豆腐鶏つくね 納豆和え 麩の味噌汁	米 豆腐・鶏肉・玉ねぎ 納豆・もやし・人参・小松菜	全がゆ~軟飯 豆腐鶏つくね 納豆和え 麩の味噌汁	米 豆腐・鶏肉・玉ねぎ 納豆・もやし・人参・小松菜
14	土	つぶしがゆ 高野豆腐のすり流し さつまいのペースト 野菜スープ	米 高野豆腐 さつまい	全がゆ 高野豆腐と野菜の煮物 さつまいの甘煮 玉ねぎの味噌汁	米 豚肉と野菜の煮物 さつまい 玉ねぎ	全がゆ~軟飯 豚肉と野菜の煮物 さつまいの甘煮 玉ねぎの味噌汁	米 豚肉・もやし・人参 さつまい 玉ねぎ
16	月	つぶしがゆ カレイの煮つぶし 人参のペースト 野菜スープ	米 カレイ 人参	全がゆ 豆腐の煮つけ 茹で野菜 玉ねぎのすまし汁	米 豆腐 人参・キャベツ 玉ねぎ	全がゆ~軟飯 豆腐のそぼろ煮 茹で野菜 玉ねぎのすまし汁	米 豆腐・豚肉 人参・キャベツ 玉ねぎ
17	火	つぶしがゆ 高野豆腐のすり流し ほうれん草のペースト 野菜スープ	米 高野豆腐 ほうれん草	全がゆ 鶏肉の照り煮 ほうれん草と人参の煮物 キャベツのスープ	米 鶏肉 ほうれん草・人参 キャベツ	全がゆ~軟飯 鶏肉の照り煮 ほうれん草と人参の煮物 キャベツのスープ	米 鶏肉 ほうれん草・人参 キャベツ
18	水	つぶしがゆ 高野豆腐のすり流し かぼちゃのペースト 野菜スープ	米 高野豆腐 かぼちゃ	全がゆ 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツともやしの和え物 かぼちゃの味噌汁	米 高野豆腐・玉ねぎ・人参・いんげん キャベツ・もやし	全がゆ~軟飯 豚肉と野菜の煮物 キャベツともやしの和え物 かぼちゃの味噌汁	米 豚肉・玉ねぎ・人参・いんげん キャベツ・もやし かぼちゃ・小ねぎ

日	曜日	初期 5~6ヶ月頃	材料	中期 7~8ヶ月頃	材料	後期 9~11ヶ月頃	材料
19	木	つぶしがゆ カレイの煮つぶし 人参のペースト 野菜スープ	米 カレイ 人参	全がゆ カレイの煮付け 茹で野菜 里芋と大根のすまし汁	米 カレイ 人参	全がゆ~軟飯 カレイの煮付け 茹で野菜 のっぺい汁	米 カレイ さつまい・人参 里芋・大根
20	金	つぶしがゆ 高野豆腐のすり流し キャベツのペースト 野菜スープ	米 高野豆腐 キャベツ	全がゆ 高野豆腐と野菜の煮物 茹で野菜 麩のスープ	米 高野豆腐・じゃが芋・玉ねぎ キャベツ・人参	全がゆ~軟飯 高野豆腐と野菜の煮物 ひじきサラダ 麩のスープ	米 高野豆腐・じゃが芋・玉ねぎ ひじき・キャベツ・人参 麩
21	土	つぶしがゆ カレイの煮つぶし じゃが芋のペースト 野菜スープ	米 カレイ じゃが芋	全がゆ カレイと野菜の煮物 マッシュポテト 麩の味噌汁	米 カレイ・人参・玉ねぎ じゃが芋	全がゆ~軟飯 豚肉と野菜の煮物 マッシュポテト わかめと麩の味噌汁	米 豚肉・人参・玉ねぎ じゃが芋 わかめ・麩
23	月	つぶしがゆ 高野豆腐のすり流し さつまいのペースト 野菜スープ	米 高野豆腐 さつまい	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 さつまいの甘煮 高野豆腐とキャベツの味噌汁	米 鶏肉・玉ねぎ・人参 さつまい 高野豆腐・キャベツ	全がゆ~軟飯 鶏肉と野菜の煮物 さつまいの甘煮 高野豆腐とキャベツの味噌汁	米 鶏肉・玉ねぎ・人参 さつまい 高野豆腐・キャベツ
24	火	つぶしがゆ カレイの煮つぶし 人参のペースト 野菜スープ	米 カレイ 人参	全がゆ カレイの煮物 キャベツのお浸し 人参の味噌汁	米 カレイ キャベツ 人参	全がゆ~軟飯 カレイの煮物 小松菜のおかか和え 豚汁	米 カレイ 小松菜・キャベツ・かつお節 豚肉・人参
25	水	つぶしがゆ 豆腐の煮つぶし キャベツのペースト 野菜スープ	米 豆腐 キャベツ	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 和え物 麩のすまし汁	米 豆腐・玉ねぎ・人参・もやし キャベツ・きゅうり	全がゆ~軟飯 豚肉と野菜の煮物 和え物 麩のすまし汁	米 豚肉・玉ねぎ・人参・もやし キャベツ・きゅうり
26	木	つぶし(白粥) カレイの煮つぶし じゃが芋のペースト 野菜スープ	食パン カレイ じゃが芋	パン粥 カレイと野菜の煮物 じゃがいもの煮物 白菜のスープ	食パン カレイ・玉ねぎ じゃが芋 白菜	全がゆ~軟飯 肉団子のとろみ煮 じゃがいもの煮物 白菜のスープ	米 豚肉・玉ねぎ じゃが芋 白菜
27	金	つぶしがゆ 豆腐の煮つぶし 人参のペースト 野菜スープ	米 豆腐 人参	全がゆ 豆腐鶏つくね 納豆和え 麩の味噌汁	米 豆腐・鶏肉・玉ねぎ 納豆・もやし・人参・小松菜	全がゆ~軟飯 豆腐鶏つくね 納豆和え 麩の味噌汁	米 豆腐・鶏肉・玉ねぎ 納豆・もやし・人参・小松菜
28	土	つぶしがゆ 高野豆腐のすり流し さつまいのペースト 野菜スープ	米 高野豆腐 さつまい	全がゆ 高野豆腐と野菜の煮物 さつまいの甘煮 玉ねぎの味噌汁	米 豚肉と野菜の煮物 さつまい 玉ねぎ	全がゆ~軟飯 豚肉と野菜の煮物 さつまいの甘煮 玉ねぎの味噌汁	米 豚肉・もやし・人参 さつまい 玉ねぎ
30	月	つぶしがゆ カレイの煮つぶし 人参のペースト 野菜スープ	米 カレイ 人参	全がゆ 豆腐の煮つけ 茹で野菜 玉ねぎのすまし汁	米 豆腐 人参・キャベツ 玉ねぎ	全がゆ~軟飯 豆腐のそぼろ煮 茹で野菜 玉ねぎのすまし汁	米 豆腐・豚肉 人参・キャベツ 玉ねぎ
31	火	つぶしがゆ 高野豆腐のすり流し ほうれん草のペースト 野菜スープ	米 高野豆腐 ほうれん草	全がゆ 鶏肉の照り煮 ほうれん草と人参の煮物 キャベツのスープ	米 鶏肉 ほうれん草・人参 キャベツ	全がゆ~軟飯 鶏肉の照り煮 ほうれん草と人参の煮物 キャベツのスープ	米 鶏肉 ほうれん草・人参 キャベツ

\*材料購入の関係上、多少の変更はご了承願います。

\*献立の「軟飯・お粥・つぶし粥」に使用しているお米は、国内産米となっています。

\*保育園では調理にはいろいろな食材を使用しております。献立表の材料名もご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でもお試しくださいようお願い申し上げます。