



2022年7月 どんぐりこども園 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
1	金		全がゆ 豆腐の煮物 しらすサラダ 麩の味噌汁	米 豆腐・玉ねぎ しらす・人参・小松菜 麩	全がゆ～軟飯 肉豆腐 しらすサラダ 麩と長ねぎの味噌汁	米 豚肉・豆腐・玉ねぎ しらす・人参・小松菜 麩・長ねぎ	
2	土		煮込み味噌うどん カレーの煮物 さつまいの甘煮	うどん カレー・人参 さつまい	煮込み味噌うどん 豚肉と野菜の煮物 さつまいの甘煮	うどん 豚肉・人参・長ねぎ・わかめ さつまい	
4	月		全がゆ 鮭のみぞれ煮 お浸し 玉ねぎの味噌汁	米 鮭・大根 キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ	全がゆ～軟飯 鮭のみぞれ煮 おかか和え 小松菜と玉ねぎの味噌汁	米 鮭・大根 キャベツ・きゅうり・人参・かつお節 小松菜・玉ねぎ	
5	火		パンがゆ 肉団子 スパゲティーサラダ 麩のすまし汁	食パン 鶏肉・玉ねぎ・パン粉 スパゲティー・きゅうり 麩	食パン 肉団子 スパゲティーサラダ 麩とわかめのすまし汁	米 鶏肉・玉ねぎ・パン粉 スパゲティー・きゅうり 麩・わかめ	
6	水		全がゆ カレーと野菜の煮物 キャベツのサラダ かぼちゃのスープ	米 カレー・玉ねぎ・人参・なす キャベツ かぼちゃ	全がゆ～軟飯 豚肉と野菜のそぼろ煮 キャベツのサラダ かぼちゃのスープ	米 豚肉・玉ねぎ・人参・なす キャベツ かぼちゃ	
7	木		そうめん汁 納豆煮	そうめん・鶏肉 ほうれん草 もやし・納豆・人参	そうめん汁 納豆煮	そうめん・鶏肉 ほうれん草 もやし・納豆・人参	
8	金		全がゆ 豆腐の煮物 野菜の煮込み もやしのスープ	米 豆腐 ほうれん草・人参 もやし	全がゆ～軟飯 豆腐のそぼろ煮 野菜の煮込み もやしとわかめのスープ	米 豆腐・豚肉 ほうれん草・人参 もやし・わかめ	
9	土		全がゆ カレーと野菜の煮物 茹で野菜 麩の味噌汁	米 カレー・玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり 麩	全がゆ～軟飯 豚肉と野菜の煮物 茹で野菜 わかめの味噌汁	米 豚肉・玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり わかめ	
11	月		全がゆ 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツのスープ	米 高野豆腐・玉ねぎ・人参 キャベツ	全がゆ～軟飯 豚肉と野菜の煮物 キャベツのスープ	米 豚肉・高野豆腐・玉ねぎ・人参 キャベツ	
12	火		全がゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 ビーフン煮 玉ねぎのスープ	米 鶏肉・人参・ピーマン ビーフン・きゅうり 玉ねぎ	全がゆ～軟飯 鶏肉と野菜のそぼろ煮 ビーフン煮 玉ねぎのスープ	米 鶏肉・人参・ピーマン ビーフン・きゅうり 玉ねぎ	
13	水		パンがゆ カレーのクチャップ煮 キャベツ煮 麩のすまし汁	食パン カレー・玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参 麩	食パン 豚肉のクチャップ煮 ひじき煮 麩とわかめのすまし汁	米 豚肉・玉ねぎ・ピーマン ひじき・キャベツ・人参 麩・わかめ	
14	木		全がゆ 鶏肉の照り煮 かぼちゃ煮 大根の味噌汁	米 鶏肉 かぼちゃ・きゅうり・人参 大根	全がゆ～軟飯 鶏肉の照り煮 かぼちゃ煮 大根の味噌汁	米 鶏肉 かぼちゃ・きゅうり・人参 大根	
15	金		全がゆ しらすと野菜の煮物 煮ひたし 麩の味噌汁	米 しらす・玉ねぎ・キャベツ 小松菜・人参 麩	全がゆ～軟飯 豚肉と野菜の煮物 煮ひたし 麩と長ねぎの味噌汁	米 豚肉・玉ねぎ・キャベツ 小松菜・人参 麩・長ねぎ	

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
16	土			煮込み味噌うどん カレーの煮物 さつまいの甘煮	うどん カレー・人参 さつまい	煮込み味噌うどん 豚肉と野菜の煮物 さつまいの甘煮	うどん 豚肉・人参・キャベツ さつまい
19	火			全がゆ 豆腐の煮物 野菜煮 麩のスープ	米 豆腐 きゅうり・人参・もやし 麩	全がゆ～軟飯 豆腐のそぼろ煮 野菜煮 わかめのスープ	米 豆腐 きゅうり・人参・もやし わかめ
20	水			全がゆ カレーと野菜の煮物 キャベツのサラダ かぼちゃのスープ	米 カレー・玉ねぎ・人参・なす キャベツ かぼちゃ	全がゆ～軟飯 豚肉と野菜のそぼろ煮 キャベツのサラダ かぼちゃのスープ	米 豚肉・玉ねぎ・人参・なす キャベツ かぼちゃ
21	木			煮込みうどん 納豆煮 りんご煮	うどん・麩・人参 納豆・ほうれん草 りんご	煮込みうどん 納豆煮 りんご煮	うどん・豚肉・人参 納豆・ほうれん草 りんご
22	金			全がゆ 肉団子 パブリカと玉ねぎの煮物 もやしのスープ	米 鶏肉・玉ねぎ・パン粉 パブリカ・人参 もやし	全がゆ～軟飯 肉団子 パブリカと玉ねぎの煮物 もやしのスープ	米 鶏肉・玉ねぎ・パン粉 パブリカ・玉ねぎ もやし
23	土			全がゆ カレーと野菜の煮物 茹で野菜 麩の味噌汁	米 カレー・玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり 麩	全がゆ～軟飯 豚肉と野菜の煮物 茹で野菜 わかめの味噌汁	米 豚肉・玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり わかめ
25	月			全がゆ 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツのスープ	米 高野豆腐・玉ねぎ・人参 キャベツ	全がゆ～軟飯 豚肉と野菜の煮物 キャベツのスープ	米 豚肉・高野豆腐・玉ねぎ・人参 キャベツ
26	火			全がゆ 鶏肉のだし煮 さつまいの煮物 玉ねぎのスープ	米 鶏肉 さつまい・人参・きゅうり 玉ねぎ	全がゆ～軟飯 鶏肉のだし煮 さつまいの煮物 玉ねぎのスープ	米 鶏肉 さつまい・人参・きゅうり 玉ねぎ
27	水			全がゆ 鶏肉のクチャップ煮 ナムル 麩のすまし汁	米 鶏肉・玉ねぎ・ピーマン 人参・ほうれん草・もやし 麩	全がゆ～軟飯 鶏肉のクチャップ煮 ナムル わかめのすまし汁	米 鶏肉・玉ねぎ・ピーマン 人参・ほうれん草・もやし わかめ
28	木			全がゆ カレーの煮付け 茹で野菜 大根の味噌汁	米 カレー キャベツ・人参 大根	全がゆ～軟飯 カレーの煮付け ひじきサラダ 大根と長ねぎの味噌汁	米 カレー ひじき・キャベツ・人参 大根・長ねぎ
29	金			パンがゆ 豆腐のだし煮 マカロニ煮 キャベツのスープ	食パン 豆腐 マカロニ・人参・きゅうり キャベツ	食パン 肉団子 マカロニ煮 キャベツのスープ	米 豚肉・豆腐・パン粉 マカロニ・人参・きゅうり キャベツ
30	土			全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 ツナサラダ ポテトスープ	米 鶏肉・玉ねぎ・人参 キャベツ・ツナ じゃが芋	全がゆ～軟飯 鶏肉と野菜のクチャップ煮 ツナサラダ ポテトスープ	米 鶏肉・玉ねぎ・人参 キャベツ・ツナ じゃが芋

* 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るようお願い申し上げます。