



# 2022年8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	月			全がゆ ささみと野菜の煮物 夏野菜のお浸し きゅうりのスープ	米 ささみ・玉ねぎ・かぼちゃ なす・人参・パプリカ きゅうり	全がゆ～軟飯 ささみと野菜の煮物 夏野菜のお浸し きゅうりのスープ	米 ささみ・玉ねぎ・かぼちゃ なす・人参・パプリカ きゅうり
2	火			全がゆ 鶏肉の煮物 茹でキャベツ ほうれん草のスープ	米 鶏肉 キャベツ ほうれん草	全がゆ～軟飯 鶏肉の煮物 茹でキャベツ ほうれん草のスープ	米 鶏肉 キャベツ ほうれん草
3	水			全がゆ 高野豆腐の味噌煮 キャベツと人参のサラダ なすのスープ	米 高野豆腐 キャベツ・人参	全がゆ～軟飯 豚肉と高野豆腐の味噌煮 キャベツと人参のサラダ なすのスープ	米 豚肉・高野豆腐 キャベツ・人参 なす
4	木			全がゆ 塩鶏肉じゃが ほうれん草のお浸し 麩の味噌汁	米 鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ 人参・ほうれん草・もやし 麩	全がゆ～軟飯 塩鶏肉じゃが ほうれん草の磯香和え 麩の味噌汁	米 鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ 人参・ほうれん草・もやし・海苔 麩
5	金			全がゆ 煮込みうどん カレイの煮つけ ブロッコリー煮	米 うどん・人参 カレイ ブロッコリー・きゅうり	全がゆ～軟飯 煮込みうどん 豚肉煮 ブロッコリー煮	米 うどん・人参 豚肉・わかめ ブロッコリー・きゅうり
6	土			全がゆ そぼろ煮 玉ねぎのスープ	米 鶏肉・大根・人参 玉ねぎ	全がゆ～軟飯 そぼろ煮 玉ねぎのスープ	米 鶏肉・大根・人参 玉ねぎ
8	月			全がゆ 鶏つくね 切干大根の煮物 キャベツの味噌汁	米 鶏肉・玉ねぎ 切干大根・人参 キャベツ	全がゆ～軟飯 鶏つくね 切干大根の煮物 キャベツの味噌汁	米 鶏肉・玉ねぎ 切干大根・人参 キャベツ
9	火			全がゆ 煮魚 人参のきめ煮 小松菜のスープ	米 カレイ 人参・いんげん 小松菜	全がゆ～軟飯 煮魚 ひじき煮 小松菜のスープ	米 カレイ ひじき・人参・いんげん 小松菜
10	水			全がゆ 高野豆腐の味噌煮 ほうれん草のお浸し 人参のスープ	米 高野豆腐・玉ねぎ ほうれん草 人参	全がゆ～軟飯 豚肉の味噌煮 ほうれん草のお浸し 人参のスープ	米 豚肉・玉ねぎ ほうれん草 人参
12	金			全がゆ 高野豆腐と野菜の煮物 ビーフン煮 玉ねぎのすまし汁	米 高野豆腐・ピーマン・人参 ビーフン・人参・きゅうり 玉ねぎ	全がゆ～軟飯 高野豆腐と野菜の煮物 ビーフン煮 玉ねぎとわかめすまし汁	米 高野豆腐・ピーマン・人参 ビーフン・人参・きゅうり 玉ねぎ・わかめ
13	土			全がゆ ツナスパゲティ ポトフ風スープ	スパゲティ ツナ・キャベツ じゃが芋・人参 玉ねぎ・ブロッコリー	全がゆ～軟飯 ツナスパゲティ ポトフ風スープ	米 スパゲティ ツナ・キャベツ じゃが芋・人参 玉ねぎ・ブロッコリー
15	月			全がゆ ささみの煮物 野菜のお浸し きゅうりのスープ	米 ささみ 玉ねぎ・人参 きゅうり	全がゆ～軟飯 ささみの煮物 野菜のお浸し きゅうりのスープ	米 ささみ 玉ねぎ・人参 きゅうり
16	火			全がゆ 豆腐の煮込み 茹で野菜 玉ねぎのスープ	米 豆腐 ほうれん草・なす 玉ねぎ	全がゆ～軟飯 麻婆豆腐 茹で野菜 玉ねぎのスープ	米 豚肉・豆腐 ほうれん草・なす 玉ねぎ

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
17	水			パン粥 鶏肉の煮物 マカロニ煮 玉ねぎのスープ	食パン 鶏肉 マカロニ・人参・きゅうり 玉ねぎ	パン粥～食パン 鶏肉の煮物 マカロニ煮 玉ねぎのスープ	食パン 鶏肉 マカロニ・人参・きゅうり 玉ねぎ
18	木			全がゆ 鶏肉じゃが さつま芋の煮物 麩のすまし汁	米 鶏肉・じゃが芋 さつま芋・人参 麩	全がゆ～軟飯 鶏肉じゃが さつま芋の煮物 麩のすまし汁	米 鶏肉・じゃが芋 さつま芋・人参 麩
19	金			全がゆ カレイの煮つけ 人参の煮物 さつま芋の味噌汁	米 カレイ 人参・玉ねぎ さつま芋	全がゆ～軟飯 アジの煮つけ ひじき煮 さつま芋の味噌汁	米 アジ ひじき・人参・玉ねぎ さつま芋
20	土			全がゆ 鶏そぼろ煮 人参の甘煮 長ねぎのスープ	米 鶏肉 人参・ほうれん草 長ねぎ	全がゆ～軟飯 鶏そぼろ煮 人参の甘煮 長ねぎのスープ	米 鶏肉 人参・ほうれん草 長ねぎ
22	月			全がゆ 豆腐と野菜の煮物 ブロッコリー煮 きゅうりの味噌汁	米 豆腐・玉ねぎ・キャベツ ブロッコリー・人参 きゅうり	全がゆ～軟飯 肉豆腐 ブロッコリー煮 きゅうりの味噌汁	米 豚肉・豆腐・玉ねぎ・キャベツ ブロッコリー・人参 きゅうり
23	火			全がゆ ツナとキャベツの煮物 人参煮 長ねぎのスープ	米 ツナ・キャベツ 人参・玉ねぎ 長ねぎ	全がゆ～軟飯 ツナとキャベツの煮物 人参煮 長ねぎのスープ	米 ツナ・キャベツ 人参・玉ねぎ 長ねぎ
24	水			全がゆ 味噌鶏つくね じゃが芋と人参の煮物 麩のすまし汁	米 鶏肉 じゃが芋・人参 麩	全がゆ～軟飯 味噌鶏つくね じゃが芋と人参の煮物 麩とわかめのすまし汁	米 鶏肉 じゃが芋・人参 麩・わかめ
25	木			全がゆ カレイの甘辛煮 納豆和え オクラの味噌汁	米 カレイ・玉ねぎ 人参・納豆・もやし オクラ	全がゆ～軟飯 豚肉の甘辛煮 納豆和え オクラの味噌汁	米 豚肉・玉ねぎ 人参・納豆・もやし オクラ
26	金			全がゆ 鶏肉の煮物 もやしのお浸し じゃが芋のスープ	米 鶏肉 もやし・キャベツ じゃが芋	全がゆ～軟飯 鶏肉の煮物 もやしのお浸し じゃが芋のスープ	米 鶏肉 もやし・キャベツ じゃが芋
27	土			全がゆ カレイの煮物 野菜の煮物 麩のスープ	米 カレイ・キャベツ 人参・ピーマン・玉ねぎ 麩	全がゆ～軟飯 カレイの煮物 野菜の煮物 麩のスープ	米 カレイ・キャベツ 人参・ピーマン・玉ねぎ 麩
29	月			全がゆ 高野豆腐の煮物 切干大根煮 なすの味噌汁	米 高野豆腐・キャベツ 切干大根・人参 なす	全がゆ～軟飯 豚肉と高野豆腐の煮物 切干大根煮 なすの味噌汁	米 豚肉・高野豆腐・キャベツ 切干大根・人参 なす
30	火			パン粥 マカロニ煮 ほうれん草と人参の和え物 長ねぎのスープ	食パン マカロニ・麩・玉ねぎ ほうれん草・人参 長ねぎ	パン粥～食パン マカロニ煮 ほうれん草と人参の和え物 長ねぎとわかめのスープ	食パン マカロニ・豚肉・玉ねぎ ほうれん草・人参 長ねぎ・わかめ
31	水			じゃじゃ麺風煮込み 鶏肉・人参・玉ねぎ きゅうり じゃが芋のスープ	うどん 鶏肉・人参・玉ねぎ きゅうり じゃが芋	じゃじゃ麺風煮込み 鶏肉・人参・玉ねぎ きゅうり じゃが芋のスープ	うどん 鶏肉・人参・玉ねぎ きゅうり 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。