



# 2022年10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	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	土			全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 ポテトのスープ	米 鶏肉・玉ねぎ・人参 じゃが芋	全がゆ～軟飯 鶏肉と野菜の煮物 ポテトのスープ	米 鶏肉・玉ねぎ・人参 じゃが芋	18	火			全がゆ 高野豆腐と野菜の煮つけ もやしのお浸し じゃが芋の味噌汁	米 高野豆腐・玉ねぎ・人参 もやし・ツナ じゃが芋	全がゆ～軟飯 豚肉と野菜の煮つけ もやしのお浸し じゃが芋の味噌汁	米 豚肉・玉ねぎ・人参 もやし・ツナ じゃが芋
3	月			全がゆ カレーと野菜の煮物 お浸し 麩の味噌汁	米 カレー・白菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ 麩	全がゆ～軟飯 ずき焼き風煮 お浸し 麩の味噌汁	米 豚肉・白菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ 麩	19	水			全がゆ 鶏肉のうま煮 キャベツのお浸し 人参のスープ	米 鶏肉 キャベツ・きゅうり 人参	全がゆ～軟飯 鶏肉のうま煮 キャベツのお浸し 人参のスープ	米 鶏肉 キャベツ・きゅうり 人参
4	火			煮込みうどん 高野豆腐の煮物 キャベツの煮びたし	うどん・人参 高野豆腐・もやし キャベツ・ねぎ	煮込みうどん 豚肉の煮物 キャベツの磯香和え	うどん・人参 豚肉・もやし キャベツ・ねぎ・海苔	20	木			貝沢山うどん 野菜の煮物	うどん・麩・ほうれん草 長ねぎ・もやし キャベツ・人参	貝沢山うどん 野菜の煮物	うどん・豚肉・ほうれん草 長ねぎ・もやし キャベツ・人参
5	水			全がゆ 豆腐の煮物 きゅうりと人参のサラダ 大根の味噌汁	米 豆腐 きゅうり・人参 大根	全がゆ～軟飯 豆腐のそぼろ煮 きゅうりと人参のサラダ 大根の味噌汁	米 豆腐・豚肉 きゅうり・人参 大根	21	金			全がゆ 豆腐の煮物 かぼちゃの甘煮 長ねぎのスープ	米 豆腐 かぼちゃ・人参 長ねぎ	全がゆ～軟飯 麻婆豆腐 かぼちゃの甘煮 長ねぎのスープ	米 豚肉・豆腐 かぼちゃ・人参 長ねぎ
6	木			全がゆ 鶏肉のだし煮 三色お浸し 豆腐のすまし汁	米 鶏肉 ほうれん草・もやし・人参 豆腐	全がゆ～軟飯 鶏肉のだし煮 三色お浸し 豆腐のすまし汁	米 鶏肉 ほうれん草・もやし・人参 豆腐	22	土			スバゲティ煮 高野豆腐の煮物 麩のすまし汁	スバゲティ・ねぎ 高野豆腐・人参 麩	スバゲティ煮 高野豆腐の煮物 麩のすまし汁	スバゲティ・ねぎ 高野豆腐・人参 麩
7	金			全がゆ 鮭の塩煮 小松菜の煮びたし 人参のスープ	米 鮭 小松菜・キャベツ 人参	全がゆ～軟飯 鮭のケチャップ煮 わかめサラダ 人参のスープ	米 鮭 小松菜・キャベツ・わかめ 人参	24	月			パンがゆ～食パン 秋野菜のシチュー 切干大根煮 りんご煮	食パン さつまいも・人参・玉ねぎ・牛乳 切干大根・きゅうり りんご	パンがゆ～食パン 秋野菜のシチュー 切干大根煮 りんご煮	食パン さつまいも・人参・玉ねぎ・牛乳 切干大根・きゅうり りんご
8	土			スバゲティ煮 麩と野菜の煮込み 大根のすまし汁	スバゲティ 麩・人参 大根・ねぎ	スバゲティ煮 豚肉と野菜の煮込み 大根のすまし汁	スバゲティ 豚肉・人参 大根・ねぎ	25	火			全がゆ 鶏肉の味噌煮 小松菜のお浸し 玉ねぎのスープ	米 鶏肉 小松菜・人参 玉ねぎ	全がゆ～軟飯 鶏肉の味噌煮 小松菜のお浸し 玉ねぎのスープ	米 鶏肉 小松菜・人参 玉ねぎ
11	火			全がゆ カレーの煮つけ さつまいもの甘煮 玉ねぎのスープ	米 カレー さつまいも・人参 玉ねぎ	全がゆ～軟飯 カレーのケチャップ煮 さつまいもの甘煮 玉ねぎのスープ	米 カレー さつまいも・人参 玉ねぎ	26	水			全がゆ 高野豆腐と大根の煮物 ほうれん草のお浸し 白菜のスープ	米 高野豆腐・大根・絹さや ほうれん草・人参・玉ねぎ 白菜	全がゆ～軟飯 豚大根 ほうれん草のお浸し 白菜のスープ	米 豚肉・大根・絹さや ほうれん草・人参・玉ねぎ 白菜
12	水			全がゆ 鶏肉の煮物 人参の甘煮 長ねぎの味噌汁	米 鶏肉 人参 長ねぎ	全がゆ～軟飯 鶏肉の煮物 ひじき煮 長ねぎの味噌汁	米 鶏肉 人参・ひじき 長ねぎ	27	木			全がゆ 納豆のそぼろ煮 人参の煮物 かぶのすまし汁	米 納豆・鶏肉・もやし 人参・玉ねぎ かぶ	全がゆ～軟飯 納豆のそぼろ煮 ひじきの煮物 かぶのすまし汁	米 納豆・鶏肉・もやし ひじき・人参・玉ねぎ かぶ
13	木			全がゆ 鶏大根 納豆煮 白菜のすまし汁	米 鶏肉・大根 小松菜・人参・納豆 白菜	全がゆ～軟飯 鶏大根 納豆煮 白菜のすまし汁	米 鶏肉・大根 小松菜・人参・納豆 白菜	28	金			全がゆ 鶏肉のだし煮 ブロッコリーのお浸し 玉ねぎのスープ	米 鶏肉 ブロッコリー・人参・きゅうり 玉ねぎ	全がゆ～軟飯 鶏肉ケチャップ煮 ブロッコリーのお浸し 玉ねぎのスープ	米 鶏肉 ブロッコリー・人参・きゅうり 玉ねぎ
14	金			パンがゆ じゃが芋としらすの煮物 ビーフン煮 麩のスープ	食パン じゃが芋・玉ねぎ・しらす ビーフン・人参 麩	パンがゆ～食パン じゃが芋のそぼろ煮 ビーフン煮 麩のスープ	食パン じゃが芋・玉ねぎ・豚肉 ビーフン・人参 麩	29	土			全がゆ 野菜のそぼろ煮 じゃが芋の味噌汁	米 鶏肉・人参・玉ねぎ・キャベツ じゃが芋・小ねぎ・味噌	全がゆ～軟飯 野菜のそぼろ煮 じゃが芋の味噌汁	米 鶏肉・人参・玉ねぎ・キャベツ じゃが芋・小ねぎ・味噌
15	土			全がゆ しらすと野菜の煮物 麩のスープ	米 しらす・玉ねぎ・人参 麩	全がゆ～軟飯 野菜のそぼろ煮 麩のスープ	米 豚肉・玉ねぎ・人参 麩	31	月			全がゆ ささみと野菜の煮物 かぼちゃの甘煮 人参のスープ	米 ささみ・切干大根・きゅうり かぼちゃ・玉ねぎ 人参	全がゆ～軟飯 ささみと野菜の煮物 かぼちゃの甘煮 人参のスープ	米 ささみ・切干大根・きゅうり かぼちゃ・玉ねぎ 人参
17	月			全がゆ カレーの煮つけ 切干大根煮 キャベツのすまし汁	米 カレー 切干大根・人参 キャベツ	全がゆ～軟飯 カレーの煮つけ 切干大根煮 キャベツのすまし汁	米 カレー 切干大根・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」に使用しているお米は、園内産米となっております。  
 \*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。