



2022年11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	火			全がゆ しらすと野菜の煮物 茹で野菜 もやしのスープ	米 しらす・玉ねぎ キャベツ・人参 もやし	全がゆ～軟飯 豚肉と野菜の煮物 茹で野菜 もやしのスープ	米 豚肉・玉ねぎ キャベツ・人参 もやし
2	水			全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 お浸し 白菜のずまし汁	米 鶏肉・人参・大根 もやし・小松菜 白菜	全がゆ～軟飯 鶏肉と野菜の煮物 お浸し 白菜のずまし汁	米 鶏肉・人参・大根 もやし・小松菜 白菜
4	金			パンがゆ シチュー マカロニ煮 人参のスープ	食パン 鶏肉・玉ねぎ・牛乳 マカロニ・きゅうり 人参	パンがゆ～食パン シチュー ひじきとマカロニのサラダ 人参のスープ	食パン 鶏肉・玉ねぎ・牛乳 ひじき・マカロニ・きゅうり 人参
5	土			全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 茹で野菜 じゃが芋のスープ	米 鶏肉・人参・玉ねぎ キャベツ じゃが芋	全がゆ～軟飯 鶏肉と野菜の煮物 茹で野菜 じゃが芋のスープ	米 鶏肉・人参・玉ねぎ キャベツ じゃが芋
7	月			煮込みうどん 切干大根ときゅうりのサラダ	うどん・ささみ・玉ねぎ 人参・ほうれん草 切干大根・きゅうり	煮込みうどん うどん・ささみ・玉ねぎ 人参・ほうれん草 切干大根・きゅうり	うどん・ささみ・玉ねぎ 人参・ほうれん草 切干大根・きゅうり
8	火			全がゆ カレイの煮付け 納豆和え もやしの味噌汁	米 カレイ 納豆・人参・キャベツ もやし	全がゆ～軟飯 アジの煮付け 納豆和え もやしの味噌汁	米 アジ 納豆・人参・キャベツ もやし
9	水			全がゆ 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の和え物 小ねぎのずまし汁	米 豆腐・玉ねぎ・人参 ほうれん草・人参 小ねぎ	全がゆ～軟飯 肉豆腐 ほうれん草の和え物 わかめと小ねぎのずまし汁	米 豚肉・豆腐・玉ねぎ・人参 ほうれん草・人参 わかめ
10	木			全がゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 麩のスープ	米 鶏肉・玉ねぎ・大根 じゃが芋・人参 麩	全がゆ～軟飯 鶏肉と野菜のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 麩のスープ	米 鶏肉・玉ねぎ・大根 じゃが芋・人参 麩
11	金			パンがゆ さつま芋のシチュー ツナサラダ りんご煮	食パン さつま芋・玉ねぎ・牛乳 ツナ・小松菜・人参 りんご	パンがゆ～食パン さつま芋のシチュー ツナサラダ りんご煮	食パン さつま芋・玉ねぎ・牛乳 ツナ・小松菜・人参 りんご
12	土			全がゆ 高野豆腐のそぼろ煮 キャベツと玉ねぎのずまし汁	米 高野豆腐・鶏肉・人参 キャベツ・玉ねぎ	全がゆ～軟飯 高野豆腐のそぼろ煮 キャベツと玉ねぎのずまし汁	米 高野豆腐・鶏肉・人参 キャベツ・玉ねぎ
14	月			全がゆ しらすのトマト煮 野菜の煮物 マカロニのスープ	米 しらす・トマト キャベツ・人参 マカロニ	全がゆ～軟飯 豚肉のトマト煮 野菜の煮物 マカロニのスープ	米 豚肉・トマト キャベツ・人参 マカロニ
15	火			全がゆ 鶏大根 ほうれん草のお浸し 麩のずまし汁	米 鶏肉・大根 ほうれん草・人参 麩・玉ねぎ	全がゆ～軟飯 鶏大根 ほうれん草のお浸し 麩のずまし汁	米 鶏肉・大根 ほうれん草・人参 麩・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
16	水			全がゆ 豆腐としらすのあんかけ煮 人参の煮物 もやしのスープ	米 豆腐・しらす 人参・長ねぎ もやし	全がゆ～軟飯 麻婆豆腐 人参の煮物 もやしのスープ	米 豆腐・豚肉 人参・長ねぎ もやし
17	木			全がゆ 鮭の照り煮 ビーフン煮 玉ねぎの味噌汁	米 鮭 ビーフン・きゅうり・人参 玉ねぎ	全がゆ～軟飯 鮭の照り煮 ビーフン煮 玉ねぎの味噌汁	米 鮭 ビーフン・きゅうり・人参 玉ねぎ
18	金			全がゆ スパゲティ煮 ささみの煮びだし かぼちゃのスープ	米 スパゲティ・玉ねぎ・人参 ささみ・きゅうり・キャベツ かぼちゃ	全がゆ～軟飯 スパゲティ煮 ささみの煮びだし かぼちゃのスープ	米 スパゲティ・玉ねぎ・人参 ささみ・きゅうり・キャベツ かぼちゃ
19	土			全がゆ 豆腐と野菜の煮物 麩のずまし汁	米 豆腐・玉ねぎ・人参 麩	全がゆ～軟飯 豆腐と豚肉の煮物 わかめと麩のずまし汁	米 豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参 わかめ・麩
21	月			全がゆ 鶏のだし煮 お浸し いんげんのずまし汁	米 鶏肉 ほうれん草・人参 いんげん	全がゆ～軟飯 鶏のだし煮 ひじき煮 いんげんのずまし汁	米 鶏肉 ひじき・ほうれん草・人参 いんげん
22	火			全がゆ 野菜のそぼろ煮 茹で野菜 高野豆腐のずまし汁	米 鶏肉・玉ねぎ・人参 もやし・ほうれん草 高野豆腐	全がゆ～軟飯 野菜のそぼろ煮 茹で野菜 高野豆腐のずまし汁	米 鶏肉・玉ねぎ・人参 もやし・ほうれん草 高野豆腐
24	木			全がゆ カレイの煮つけ 納豆和え さつま芋と玉ねぎの味噌汁	米 カレイ 小松菜・人参・納豆 さつま芋・玉ねぎ	全がゆ～軟飯 カレイの煮つけ 納豆和え さつま芋と玉ねぎの味噌汁	米 カレイ 小松菜・人参・納豆 さつま芋・玉ねぎ
25	金			全がゆ ツナとキャベツの煮物 人参の煮びだし 麩のスープ	米 ツナ・キャベツ 人参・玉ねぎ 麩	全がゆ～軟飯 ツナとキャベツの煮物 人参の煮びだし 麩のスープ	米 ツナ・キャベツ 人参・玉ねぎ 麩
26	土			全がゆ そぼろ煮 人参のスープ	米 鶏肉・キャベツ・長ねぎ 人参	全がゆ～軟飯 そぼろ煮 人参のスープ	米 鶏肉・キャベツ・長ねぎ 人参
28	月			全がゆ カレイの味噌煮 玉ねぎの煮物 白菜のずまし汁	米 カレイ 玉ねぎ・人参 白菜	全がゆ～軟飯 カレイの味噌煮 玉ねぎの煮物 白菜のずまし汁	米 カレイ 玉ねぎ・人参 白菜
29	火			パンがゆ 鶏肉と野菜の煮物 キャベツの煮びだし もやしのスープ	食パン 鶏肉・ピーマン・玉ねぎ キャベツ・人参 もやし	パンがゆ～食パン 鶏肉と野菜のフチャップ煮 キャベツの煮びだし もやしのスープ	食パン 鶏肉・ピーマン・玉ねぎ キャベツ・人参 もやし
30	水			煮込みうどん 切干大根煮 りんご煮	うどん・ささみ・人参・キャベツ 切干大根・きゅうり りんご	煮込みうどん 切干大根煮 りんご煮	うどん・ささみ・人参・キャベツ 切干大根・きゅうり りんご

*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さるようお願い申し上げます。