



2022年12月 どんぐりこども園 離乳食 中期・後期予定献立表



日にち	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	日にち	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	木			全がゆ カレイの煮物 もやしのお浸し 大根と玉ねぎのすまし汁	米 カレイ もやし・人参・小松菜 大根・玉ねぎ	全がゆ～軟飯 アジの煮物 もやしのお浸し 大根と玉ねぎのすまし汁	米 アジ もやし・人参・小松菜 大根・玉ねぎ	15	木			パン粥 鶏肉とじゃが芋の煮物 もやしサラダ ほうれん草のスープ	食パン 鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ もやし・人参 ほうれん草	パン粥～食パン 鶏肉とじゃが芋の煮物 もやしサラダ ほうれん草のスープ	食パン 鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ もやし・人参 ほうれん草
2	金			全がゆ 鶏肉の煮物 煮びだし 長ねぎの味噌汁	米 鶏肉・じゃが芋 ほうれん草・人参 長ねぎ	全がゆ～軟飯 鶏肉の煮物 煮びだし 長ねぎの味噌汁	米 鶏肉・じゃが芋 ほうれん草・人参 長ねぎ	16	金			全がゆ 豆腐のあんかけ 人参の和え物 長ねぎのすまし汁	米 豆腐 人参・玉ねぎ 長ねぎ	全がゆ～軟飯 豆腐と豚肉のあんかけ 人参の和え物 わかめと長ねぎのすまし汁	米 豆腐・豚肉 人参・玉ねぎ わかめ・長ねぎ
3	土			全がゆ 高野豆腐の煮物 もやしのスープ	米 高野豆腐・人参 もやし	全がゆ～軟飯 高野豆腐と豚肉の煮物 もやしとわかめのスープ	米 高野豆腐・豚肉・人参 もやし・わかめ	17	土			全がゆ しらすと野菜の煮物 さつま芋の味噌汁	米 しらす・玉ねぎ・人参 さつま芋	全がゆ～軟飯 豚肉と野菜の煮物 さつま芋の味噌汁	米 豚肉・玉ねぎ・人参 さつま芋
5	月			全がゆ マカロニの具沢山煮 麩のスープ	米 玉ねぎ・人参・小松菜 マカロニ・キャベツ 麩	全がゆ～軟飯 マカロニの具沢山煮 麩のスープ	米 玉ねぎ・人参・小松菜 マカロニ・キャベツ・豚肉 麩	19	月			全がゆ 高野豆腐の煮つけ お浸し 長ねぎのスープ	米 高野豆腐・玉ねぎ キャベツ・人参 長ねぎ	全がゆ～軟飯 高野豆腐と豚肉の煮つけ お浸し 長ねぎのスープ	米 高野豆腐・豚肉・玉ねぎ キャベツ・人参 長ねぎ
6	火			全がゆ ツナの煮込み 人参の煮物 ほうれん草のすまし汁	米 ツナ・キャベツ 人参・玉ねぎ ほうれん草	全がゆ～軟飯 ツナの煮込み ひじきの煮物 ほうれん草のすまし汁	米 ツナ・キャベツ 人参・玉ねぎ・ひじき ほうれん草	20	火			全がゆ しらすと大根の煮物 ほうれん草の煮びだし 麩と玉ねぎのすまし汁	米 しらす・大根・人参 ほうれん草・もやし 麩・玉ねぎ	全がゆ～軟飯 豚大根 ほうれん草の磯香和え 麩と玉ねぎのすまし汁	米 豚肉・大根・人参 ほうれん草・もやし・海苔・かつお節 麩・玉ねぎ
7	水			パンがゆ 鶏肉の煮物 野菜サラダ 玉ねぎのスープ	食パン 鶏肉 もやし・人参 玉ねぎ	パンがゆ～食パン 鶏肉のケチャップ煮 野菜サラダ 玉ねぎのスープ	食パン 鶏肉 もやし・人参 玉ねぎ	21	水			全がゆ 野菜のそぼろ煮 人参の甘煮 マカロニスープ	米 鶏肉・玉ねぎ・ピーマン 人参の甘煮 マカロニ	全がゆ～軟飯 野菜のそぼろ煮 人参の甘煮 マカロニスープ	米 鶏肉・玉ねぎ・ピーマン 人参・きゅうり マカロニ
8	木			味噌煮込みうどん かぼちゃの煮つけ	うどん・しらす 長ねぎ・白菜 かぼちゃ・人参	味噌煮込みうどん かぼちゃの煮つけ	うどん・豚肉 長ねぎ・白菜 かぼちゃ・人参	22	木			全がゆ カレイの味噌煮 切干大根煮 小ねぎのすまし汁	米 カレイ 切干大根・人参 小ねぎ	全がゆ～軟飯 カレイの味噌煮 切干大根煮 小ねぎとわかめのすまし汁	米 カレイ 切干大根・人参 小ねぎ・わかめ
9	金			全がゆ 鶏肉の煮つけ ビーフン煮 豆腐のスープ	米 鶏肉 ビーフン・人参・きゅうり 豆腐	全がゆ～軟飯 鶏肉の煮つけ ビーフン煮 豆腐のスープ	米 鶏肉 ビーフン・人参・きゅうり 豆腐	23	金			スバグティ煮 鶏肉の煮物 ポトフ風	スバグティ・玉ねぎ 鶏肉 じゃが芋・人参・キャベツ	スバグティ煮 鶏肉のケチャップ煮 ポトフ風	米 スバグティ・玉ねぎ 鶏肉 じゃが芋・人参・キャベツ
10	土			野菜のうどん カレイの煮物	うどん・玉ねぎ キャベツ・人参 カレイ	野菜のうどん カレイの煮物	うどん・玉ねぎ キャベツ・人参 カレイ	24	土			全がゆ 高野豆腐と人参の煮物 長ねぎの味噌汁	米 高野豆腐・人参 長ねぎ	全がゆ～軟飯 高野豆腐のそぼろ煮 長ねぎの味噌汁	米 高野豆腐・人参・豚肉 長ねぎ
12	月			全がゆ 高野豆腐と玉ねぎの煮びだし 人参の甘煮 白菜の味噌汁	米 高野豆腐・玉ねぎ 人参・キャベツ 白菜	全がゆ～軟飯 高野豆腐と豚肉の煮びだし 人参とひじきの甘煮 白菜の味噌汁	米 高野豆腐・豚肉・玉ねぎ 人参・キャベツ・ひじき 白菜	26	月			パンがゆ シチュー 玉ねぎのスープ りんご煮	食パン ささみ・人参・じゃが芋・牛乳 玉ねぎ りんご	パンがゆ～食パン シチュー 玉ねぎのスープ りんご煮～りんご	食パン ささみ・人参・じゃが芋・牛乳 玉ねぎ りんご
13	火			全がゆ 鶏肉の煮つけ さつま芋の甘煮 玉ねぎのスープ	米 鶏肉 さつま芋・人参 玉ねぎ	全がゆ～軟飯 鶏肉の煮つけ さつま芋の甘煮 玉ねぎのスープ	米 鶏肉 さつま芋・人参 玉ねぎ	27	火			煮込みうどん 納豆煮	うどん・しらす 人参・もやし 納豆・キャベツ	煮込みうどん 納豆煮	うどん・豚肉 人参・もやし 納豆・キャベツ
14	水			全がゆ しらすと野菜の煮物 キャベツと人参の味噌汁 りんご煮	米 しらす・白菜・玉ねぎ キャベツと人参 りんご	全がゆ～軟飯 豚肉と野菜の煮物 キャベツと人参の味噌汁 りんご煮～りんご	米 豚肉・白菜・玉ねぎ キャベツ・人参 りんご	28	水			全がゆ 鶏肉の照り煮 人参の甘煮 麩の味噌汁	米 鶏肉 人参・大根 麩	全がゆ～軟飯 鶏肉の照り煮 ひじき煮 麩の味噌汁	米 鶏肉 人参・大根・ひじき 麩

*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。