



# 2023年1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                                  |
|-----|----|----------|----|--|-------------------------------------|--|-------------------------------------|-----|----|----------|----|---|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| 4   | 火  |          |    | 全がゆ<br>高野豆腐の煮物<br>マッシュポテト                  | 米<br>高野豆腐・玉ねぎ・人参<br>じゃが芋            | 全がゆ～軟飯<br>高野豆腐のそぼろ煮<br>マッシュポテト                     | 米<br>高野豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参<br>じゃが芋         | 19  | 木  |          |    | パンがゆ<br>ツナとマカロニの煮込み<br>さつま芋の煮物<br>小松菜のスープ | 食パン<br>ツナ・マカロニ・玉葱<br>さつま芋・人参<br>小松菜 | パンがゆ～食パン<br>ツナとマカロニのケチャップ煮<br>さつま芋の煮物<br>味噌煮込みうどん | 食パン<br>ツナ・マカロニ・玉葱<br>さつま芋・人参<br>小松菜 |
| 5   | 水  |          |    | 全がゆ<br>鶏肉の甘煮<br>切干大根の煮物<br>麩の味噌汁           | 米<br>鶏肉・玉ねぎ<br>人参・切干大根<br>麩         | 全がゆ～軟飯<br>鶏肉の甘煮<br>切干大根の煮物<br>麩とわかめの味噌汁            | 米<br>鶏肉・玉ねぎ<br>人参・切干大根<br>麩・わかめ     | 20  | 金  |          |    | 味噌煮込みうどん<br>キャベツのお浸し                      | うどん・ほうれん草<br>長ねぎ・もやし・麩<br>キャベツ・人参   | 味噌煮込みうどん<br>キャベツのお浸し                              | うどん・ほうれん草<br>長ねぎ・もやし・豚肉<br>キャベツ・人参  |
| 6   | 金  |          |    | 煮込みうどん<br>さつま芋の甘煮                          | うどん・しらす・長ねぎ<br>白菜・ほうれん草<br>さつま芋・人参  | 煮込みうどん<br>さつま芋の甘煮                                  | うどん・豚肉・長ねぎ<br>白菜・ほうれん草<br>さつま芋・人参   | 21  | 土  |          |    | 全がゆ<br>鶏肉と高野豆腐の煮物<br>もやしのスープ              | 米<br>鶏肉・高野豆腐・玉ねぎ<br>もやし・人参          | 全がゆ～軟飯<br>鶏肉と高野豆腐の煮物<br>もやしのスープ                   | 米<br>鶏肉・高野豆腐・玉ねぎ<br>もやし・人参          |
| 7   | 土  |          |    | 全がゆ<br>豆腐と野菜の煮物<br>麩のすまし汁                  | 米<br>豆腐・玉ねぎ・人参・いんげん<br>麩            | 全がゆ～軟飯<br>豆腐と野菜の煮物<br>麩のすまし汁                       | 米<br>豆腐・玉ねぎ・人参・いんげん<br>麩            | 23  | 月  |          |    | 全がゆ<br>鶏肉の煮物<br>人参の甘煮<br>大根の味噌汁           | 米<br>鶏肉<br>人参<br>大根                 | 全がゆ～軟飯<br>鶏肉の煮物<br>ひじきの煮物<br>大根の味噌汁               | 米<br>鶏肉<br>人参・ひじき<br>大根             |
| 10  | 火  |          |    | 全がゆ<br>鶏肉と野菜のそぼろ煮<br>小松菜の煮物<br>大根の味噌汁      | 米<br>鶏肉・人参<br>小松菜・きゅうり<br>大根        | 全がゆ～軟飯<br>鶏肉と野菜のそぼろ煮<br>小松菜とひじきの煮物<br>大根の味噌汁       | 米<br>鶏肉・人参<br>小松菜・きゅうり・ひじき<br>大根    | 24  | 火  |          |    | パンがゆ<br>白菜のシチュー<br>キャベツのお浸し               | 食パン<br>麩・白菜・じゃが芋・玉葱・牛乳<br>キャベツ・人参   | パンがゆ～食パン<br>白菜のシチュー<br>キャベツのお浸し                   | 食パン<br>麩・白菜・じゃが芋・玉葱・牛乳<br>キャベツ・人参   |
| 11  | 水  |          |    | 全がゆ<br>鮭の煮付け<br>ナムル風<br>じゃが芋のスープ           | 米<br>鮭<br>ほうれん草・もやし・人参<br>じゃが芋      | 全がゆ～軟飯<br>鮭の煮付け<br>ナムル風<br>じゃが芋のスープ                | 米<br>鮭<br>ほうれん草・もやし・人参<br>じゃが芋      | 25  | 水  |          |    | 全がゆ<br>カレイのトマト煮<br>人参の和え物<br>キャベツのスープ     | 米<br>カレイ・トマト<br>人参・玉ねぎ<br>キャベツ      | 全がゆ～軟飯<br>カレイのトマト煮<br>人参の和え物<br>キャベツとわかめのスープ      | 米<br>カレイ・トマト<br>人参・玉ねぎ<br>キャベツ・わかめ  |
| 12  | 木  |          |    | 全がゆ<br>しらすの煮物<br>納豆煮<br>麩のすまし汁             | 米<br>しらす・人参<br>キャベツ・納豆<br>麩         | 全がゆ～軟飯<br>豚肉の煮物<br>納豆煮<br>麩のすまし汁                   | 米<br>豚肉・人参<br>キャベツ・納豆<br>麩          | 26  | 木  |          |    | 全がゆ<br>ささみの煮びだし<br>小松菜の煮びだし<br>大根のすまし汁    | 米<br>ささみ<br>小松菜・人参<br>大根            | 全がゆ～軟飯<br>ささみの煮びだし<br>小松菜の煮びだし<br>大根のすまし汁         | 米<br>ささみ<br>小松菜・人参<br>大根            |
| 13  | 金  |          |    | パンがゆ<br>カレイと野菜の煮物<br>じゃが芋の煮物<br>白菜ともやしのスープ | 食パン<br>カレイ・玉ねぎ・人参<br>じゃが芋<br>白菜・もやし | パンがゆ～食パン<br>カレイと野菜のケチャップ煮<br>じゃが芋の煮物<br>白菜ともやしのスープ | 食パン<br>カレイ・玉ねぎ・人参<br>じゃが芋<br>白菜・もやし | 27  | 金  |          |    | 全がゆ<br>鶏肉の煮物<br>納豆煮<br>マカロニスープ            | 米<br>鶏肉<br>ほうれん草・人参・納豆<br>マカロニ      | 全がゆ～軟飯<br>鶏肉のケチャップ煮<br>納豆煮<br>マカロニスープ             | 米<br>鶏肉<br>ほうれん草・人参・納豆<br>マカロニ      |
| 14  | 土  |          |    | スパゲティ煮<br>野菜スープ                            | スパゲティ・しらす<br>長ねぎ<br>じゃが芋・人参         | スパゲティ煮<br>野菜スープ                                    | スパゲティ・豚肉<br>長ねぎ<br>じゃが芋・人参          | 28  | 土  |          |    | 全がゆ<br>高野豆腐のそぼろ煮<br>根菜のすまし汁               | 米<br>高野豆腐・鶏肉<br>大根・人参               | 全がゆ～軟飯<br>高野豆腐のそぼろ煮<br>根菜のすまし汁                    | 米<br>高野豆腐・鶏肉<br>大根・人参               |
| 16  | 月  |          |    | 全がゆ<br>鶏肉のトマト煮<br>ピーマン煮<br>玉ねぎのスープ         | 米<br>鶏肉・トマト缶<br>ピーマン・人参<br>玉ねぎ      | 全がゆ～軟飯<br>鶏肉のトマト煮<br>ピーマン煮<br>玉ねぎのスープ              | 米<br>鶏肉・トマト缶<br>ピーマン・人参<br>玉ねぎ      | 30  | 月  |          |    | 全がゆ<br>カレイと野菜の煮物<br>切干大根の味噌汁              | 米<br>カレイ・長ねぎ・人参・もやし<br>切干大根         | 全がゆ～軟飯<br>豚肉と野菜の煮物<br>切干大根の味噌汁                    | 米<br>豚肉・長ねぎ・人参・もやし<br>切干大根          |
| 17  | 火  |          |    | 全がゆ<br>しらすと野菜の煮物<br>キャベツの煮びだし<br>長ねぎの味噌汁   | 米<br>しらす・人参<br>キャベツ・きゅうり<br>長ねぎ     | 全がゆ～軟飯<br>豚肉と野菜の煮物<br>キャベツの煮びだし<br>長ねぎとわかめの味噌汁     | 米<br>豚肉・人参<br>キャベツ・きゅうり<br>長ねぎ・わかめ  | 31  | 火  |          |    | ツナのスパゲティ煮<br>野菜スープ<br>りんご煮                | ツナ・スパゲティ<br>人参・キャベツ<br>りんご          | ツナのスパゲティ煮<br>野菜スープ<br>りんご煮～りんご                    | ツナ・スパゲティ<br>人参・キャベツ<br>りんご          |
| 18  | 水  |          |    | 全がゆ<br>鶏肉の煮物<br>白菜のお浸し<br>豆腐のすまし汁          | 米<br>鶏肉<br>白菜・人参<br>豆腐              | 全がゆ～軟飯<br>鶏肉の煮物<br>白菜のおかか煮<br>豆腐のすまし汁              | 米<br>鶏肉<br>白菜・人参・かつお節<br>豆腐         |     |    |          |    |   |                                     |   |                                     |

\*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い。よろしくお願いいたします。