



# 2023年3月 とんぐりこども園 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	水			煮込みうどん りんご煮	うどん・高野豆腐 人参・白菜・切干大根 りんご	煮込みうどん りんご煮〜りんご	うどん・豚肉 人参・白菜・切干大根 りんご
2	木			全がゆ カレイの煮付け 白菜と人参の和え物 小ねぎの味噌汁	米 カレイ 白菜・人参 小ねぎ	全がゆ〜軟飯 サワラの煮付け 白菜と人参の和え物 小ねぎとわかめの味噌汁	米 サワラ 白菜・人参 小ねぎ・わかめ
3	金			全がゆ 鶏肉の照り煮 お浸し 麩のすまし汁	米 鶏肉 もやし・人参 麩	全がゆ〜軟飯 鶏肉の照り煮 お浸し 麩のすまし汁	米 鶏肉 もやし・人参 麩
4	土			全がゆ カレイの煮物 野菜スープ	米 カレイ 人参・玉ねぎ・もやし	全がゆ〜軟飯 カレイの煮物 野菜スープ	米 カレイ 人参・玉ねぎ・もやし
6	月			全がゆ 鶏肉の味噌煮 人参の甘煮 かぶのすまし汁	米 鶏肉 人参・玉ねぎ かぶ	全がゆ〜軟飯 鶏肉の味噌煮 人参とひじきの甘煮 かぶのすまし汁	米 鶏肉 人参・玉ねぎ・ひじき かぶ
7	火			全がゆ ツナの煮物 野菜の煮びたし 長ねぎのスープ	米 ツナ・白菜・チンゲン菜 キャベツ・人参 長ねぎ	全がゆ〜軟飯 ツナの煮物 野菜の煮びたし 長ねぎのスープ	米 ツナ・白菜・チンゲン菜 キャベツ・人参 長ねぎ
8	水			パンがゆ 鶏肉のシチュー スバグティ煮	食パン 鶏肉・牛乳・玉ねぎ・人参 キャベツ・スバグティ	パンがゆ〜食パン 鶏肉のシチュー スバグティ煮	食パン 鶏肉・牛乳・玉ねぎ・人参 キャベツ・スバグティ
9	木			全がゆ 豆腐と野菜の煮物 もやしの和え物 大根の味噌汁	米 豆腐・人参 もやし・ほうれん草 大根	全がゆ〜軟飯 豆腐と豚肉の煮物 もやしの和え物 大根の味噌汁	米 豆腐・豚肉・人参 もやし・ほうれん草 大根
10	金			全がゆ 野菜のそぼろ煮 納豆煮 小松菜のスープ	米 鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋 もやし・人参・納豆 小松菜	全がゆ〜軟飯 そぼろのケチャップ煮 納豆煮 小松菜のスープ	米 鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋 もやし・人参・納豆 小松菜
11	土			全がゆ 鶏肉と人参の煮物 野菜スープ	米 鶏肉・人参 もやし・玉ねぎ	全がゆ〜軟飯 鶏肉と人参の煮物 野菜スープ	米 鶏肉・人参 もやし・玉ねぎ
13	月			全がゆ カレイのトマト煮 ビーフン煮 人参のスープ	米 カレイ・トマト ビーフン・きゅうり 人参	全がゆ〜軟飯 カレイのトマト煮 ビーフン煮 人参のスープ	米 カレイ・トマト ビーフン・きゅうり 人参
14	火			全がゆ 豆腐煮 マカロニ煮 麩と大根のすまし汁	米 豆腐・白菜 マカロニ・人参 麩・大根	全がゆ〜軟飯 肉豆腐 マカロニ煮 麩と大根のすまし汁	米 豚肉・豆腐・白菜 マカロニ・人参 麩・大根
15	水			鶏南蛮うどん りんご煮	うどん・鶏肉・長ねぎ ほうれん草・人参 りんご	鶏南蛮うどん りんご煮〜りんご	うどん・鶏肉・長ねぎ ほうれん草・人参 りんご

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	木			全がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮びたし 長ねぎの味噌汁	米 鶏肉・玉ねぎ キャベツ・人参 長ねぎ	全がゆ〜軟飯 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮びたし 長ねぎの味噌汁	米 鶏肉・玉ねぎ キャベツ・人参 長ねぎ
17	金			全がゆ カレイと野菜の煮物 マカロニスープ	米 カレイ・じゃが芋・人参 マカロニ・玉ねぎ	全がゆ カレイと野菜の煮物 マカロニスープ	米 カレイ・じゃが芋・人参 マカロニ・玉ねぎ
18	土			全がゆ 高野豆腐のそぼろ煮 さつま芋のすまし汁	米 鶏肉・高野豆腐・人参・玉ねぎ さつま芋	全がゆ〜軟飯 高野豆腐のそぼろ煮 さつま芋のすまし汁	米 鶏肉・高野豆腐・人参・玉ねぎ さつま芋
20	月			全がゆ カレイのあんかけ煮 切干大根の煮物 玉ねぎの味噌汁	米 カレイ 切干大根・人参 玉ねぎ	全がゆ〜軟飯 カレイのあんかけ煮 切干大根の煮物 わかめと玉ねぎの味噌汁	米 カレイ 切干大根・人参 玉ねぎ・わかめ
22	水			スバグティ煮 人参の甘煮 長ねぎのスープ	スバグティ・麩・玉ねぎ 人参・ピーマン 長ねぎ	スバグティのケチャップ煮 人参とひじきの甘煮 長ねぎのスープ	スバグティ・麩・玉ねぎ 人参・ピーマン・ひじき 長ねぎ
23	木			全がゆ 高野豆腐の煮物 野菜スープ	米 高野豆腐・長ねぎ・もやし・小松菜 人参・玉ねぎ	全がゆ〜軟飯 高野豆腐の煮物 野菜スープ	米 高野豆腐・長ねぎ・もやし・小松菜 人参・玉ねぎ
24	金			パンがゆ 鶏肉とアスパラのシチュー 納豆煮	食パン 鶏肉・アスパラ・玉ねぎ 納豆・人参・ほうれん草	パンがゆ〜食パン 鶏肉とアスパラのシチュー 納豆煮	食パン 鶏肉・アスパラ・玉ねぎ 納豆・人参・ほうれん草
25	土			全がゆ カレイの煮物 長ねぎのスープ	米 カレイ・人参 長ねぎ	全がゆ〜軟飯 カレイの煮物 長ねぎのスープ	米 カレイ・人参 長ねぎ
27	月			全がゆ 鶏肉の照り煮 人参の甘煮 小松菜のすまし汁	米 鶏肉 人参・玉ねぎ 小松菜	全がゆ〜軟飯 鶏肉の照り煮 人参の甘煮 小松菜のすまし汁	米 鶏肉 人参・玉ねぎ 小松菜
28	火			全がゆ カレイの味噌煮 ほうれん草の煮びたし キャベツのスープ	米 カレイ ほうれん草・人参 キャベツ	全がゆ〜軟飯 カレイの味噌煮 ほうれん草の煮びたし キャベツのスープ	米 カレイ ほうれん草・人参 キャベツ
29	水			全がゆ 高野豆腐のあんかけ煮 さつま芋の甘煮 白菜の味噌汁	米 高野豆腐・玉ねぎ さつま芋・人参 白菜	全がゆ〜軟飯 高野豆腐と豚肉のあんかけ煮 さつま芋の甘煮 白菜の味噌汁	米 高野豆腐・豚肉・玉ねぎ さつま芋・人参 白菜
30	木			全がゆ 豆腐の煮物 小松菜のお浸し もやしのすまし汁	米 豆腐 小松菜・人参 もやし	全がゆ〜軟飯 麻婆豆腐 小松菜の磯香煮 もやしとわかめのすまし汁	米 豆腐・豚肉 小松菜・人参・海苔・かつお節 もやし・わかめ
31	金			全がゆ じゃが芋とささみの煮びたし 切干大根のスープ	米 じゃが芋・ささみ・人参 切干大根・玉ねぎ	全がゆ〜軟飯 じゃが芋とささみの煮びたし 切干大根のスープ	米 じゃが芋・ささみ・人参 切干大根・玉ねぎ

\* 材料購入の関係上、多少の変更はご了承ください。

\* 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。