



# 2023年4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  | 土  |          |    | 全がゆ<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>野菜のすまし汁              | 米<br>高野豆腐・人参・長ねぎ<br>キャベツ・玉ねぎ          | 全がゆ～軟飯<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>野菜のすまし汁               | 米<br>高野豆腐・人参・長ねぎ<br>キャベツ・玉ねぎ             |
| 3  | 月  |          |    | 全がゆ<br>鶏肉の煮物<br>人参の煮びたし<br>大根の味噌汁         | 米<br>鶏肉<br>人参<br>大根                   | 全がゆ～軟飯<br>鶏肉のケチャップ煮<br>ひじきと人参の煮びたし<br>大根の味噌汁  | 米<br>鶏肉<br>人参・ひじき<br>大根                  |
| 4  | 火  |          |    | 全がゆ<br>じゃが芋としらすの煮物<br>野菜のお浸し<br>麩のすまし汁    | 米<br>じゃが芋・しらす・玉葱<br>人参・もやし・ほうれん草<br>麩 | 全がゆ～軟飯<br>肉じゃが<br>野菜のお浸し<br>わかめと麩のすまし汁        | 米<br>じゃが芋・豚肉・玉葱<br>人参・もやし・ほうれん草<br>麩・わかめ |
| 5  | 水  |          |    | 煮込みうどん<br>かぼちゃの甘煮                         | うどん・人参<br>麩・キャベツ<br>かぼちゃ              | 煮込みうどん<br>かぼちゃの甘煮                             | うどん・人参<br>豚肉・キャベツ<br>かぼちゃ                |
| 6  | 木  |          |    | 全がゆ<br>野菜のそぼろ煮<br>納豆煮<br>長ねぎのスープ          | 米<br>鶏肉・玉ねぎ・人参<br>納豆・小松菜<br>長ねぎ       | 全がゆ～軟飯<br>野菜のそぼろ煮<br>納豆煮<br>長ねぎのスープ           | 米<br>鶏肉・玉ねぎ・人参<br>納豆・小松菜<br>長ねぎ          |
| 7  | 金  |          |    | パンがゆ<br>シチュー<br>りんご煮                      | 食パン<br>鶏肉・人参・玉ねぎ<br>じゃが芋・牛乳<br>りんご    | パンがゆ～食パン<br>シチュー<br>りんご煮～りんご                  | 食パン<br>鶏肉・人参・玉ねぎ<br>じゃが芋・牛乳<br>りんご       |
| 8  | 土  |          |    | 全がゆ<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>さつま芋のすまし汁            | 米<br>高野豆腐・人参・玉ねぎ<br>さつま芋              | 全がゆ～軟飯<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>さつま芋のすまし汁             | 米<br>高野豆腐・人参・玉ねぎ<br>さつま芋                 |
| 10 | 月  |          |    | 全がゆ<br>鶏肉の煮物<br>マカロニ煮<br>人参のスープ           | 米<br>鶏肉<br>マカロニ・玉ねぎ<br>人参             | 全がゆ～軟飯<br>鶏肉のケチャップ煮<br>マカロニ煮<br>人参のスープ        | 米<br>鶏肉<br>マカロニ・玉ねぎ<br>人参                |
| 11 | 火  |          |    | 全がゆ<br>豆腐の煮物<br>ほうれん草と人参の煮びたし<br>玉ねぎの味噌汁  | 米<br>豆腐<br>ほうれん草・人参<br>玉ねぎ            | 全がゆ～軟飯<br>肉豆腐<br>ほうれん草と人参の煮びたし<br>玉ねぎとわかめの味噌汁 | 米<br>豆腐・豚肉<br>ほうれん草・人参<br>玉ねぎ・わかめ        |
| 12 | 水  |          |    | 全がゆ<br>じゃが芋としらすの煮物<br>切干大根煮<br>キャベツのすまし汁  | 米<br>じゃが芋・しらす<br>切干大根・人参<br>キャベツ      | 全がゆ～軟飯<br>じゃが芋としらすの煮物<br>切干大根煮<br>キャベツのすまし汁   | 米<br>じゃが芋・しらす<br>切干大根・人参<br>キャベツ         |
| 13 | 木  |          |    | 全がゆ<br>カレイのトマト煮<br>もやしと人参の煮びたし<br>マカロニスープ | 米<br>カレイ・トマト<br>もやし・人参<br>マカロニ        | 全がゆ～軟飯<br>カレイのトマト煮<br>もやしと人参の煮びたし<br>マカロニスープ  | 米<br>カレイ・トマト<br>もやし・人参<br>マカロニ           |
| 14 | 金  |          |    | 全がゆ<br>鶏肉と高野豆腐の煮物<br>白菜の煮びたし<br>大根の味噌汁    | 米<br>鶏肉・高野豆腐<br>白菜・人参<br>大根           | 全がゆ～軟飯<br>鶏肉と高野豆腐の煮物<br>白菜のおかか煮<br>大根の味噌汁     | 米<br>鶏肉・高野豆腐<br>白菜・人参・かつお節<br>大根         |

| 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   |
|----|----|----------|----|--|--|---|--|
| 15 | 土  |          |    | 全がゆ<br>さつま芋としらすの煮物<br>野菜スープ            | 米<br>さつま芋・しらす<br>人参・長ねぎ                    | 全がゆ～軟飯<br>さつま芋としらすの煮物<br>野菜スープ                | 米<br>さつま芋・しらす<br>人参・長ねぎ                    |
| 17 | 月  |          |    | 全がゆ<br>カレイの味噌煮<br>人参の甘煮<br>玉ねぎのすまし汁    | 米<br>カレイ<br>人参・きゅうり<br>玉ねぎ                 | 全がゆ～軟飯<br>豚肉の味噌煮<br>ひじきと人参の甘煮<br>玉ねぎのすまし汁     | 米<br>豚肉<br>人参・きゅうり・ひじき<br>玉ねぎ              |
| 18 | 火  |          |    | 全がゆ<br>大根のそぼろ煮<br>キャベツの煮びたし<br>もやしのスープ | 米<br>鶏肉・大根・玉ねぎ<br>キャベツ・人参<br>もやし           | 全がゆ～軟飯<br>大根のそぼろ煮<br>キャベツの煮びたし<br>もやしとわかめのスープ | 米<br>鶏肉・大根・玉ねぎ<br>キャベツ・人参<br>もやし・わかめ       |
| 19 | 水  |          |    | あんかけうどん<br>さつま芋の甘煮                     | うどん・麩・長ねぎ<br>白菜・ほうれん草<br>さつま芋・人参           | あんかけうどん<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          |
| 20 | 木  |          |    | パンがゆ<br>豆腐の煮物<br>じゃが芋の煮つけ<br>玉ねぎのスープ   | 食パン<br>豆腐<br>じゃが芋・人参<br>玉ねぎ                | パンがゆ～食パン<br>豆腐のそぼろ煮<br>じゃが芋の煮つけ<br>玉ねぎのスープ    | 食パン<br>豆腐・豚肉<br>じゃが芋・人参<br>玉ねぎ             |
| 21 | 金  |          |    | 全がゆ<br>鶏肉と野菜の煮物<br>ビーフン煮<br>白菜と長ねぎの味噌汁 | 米<br>鶏肉・玉ねぎ・ピーマン<br>ビーフン・人参・きゅうり<br>白菜・長ねぎ | 全がゆ～軟飯<br>鶏肉と野菜のケチャップ煮<br>ビーフン煮<br>白菜と長ねぎの味噌汁 | 米<br>鶏肉・玉ねぎ・ピーマン<br>ビーフン・人参・きゅうり<br>白菜・長ねぎ |
| 22 | 土  |          |    | 全がゆ<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>野菜のすまし汁           | 米<br>高野豆腐・玉ねぎ<br>大根・人参                     | 全がゆ～軟飯<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>野菜のすまし汁               | 米<br>高野豆腐・玉ねぎ<br>大根・人参                     |
| 24 | 月  |          |    | ツナのスバゲティ<br>キャベツの煮びたし<br>長ねぎのスープ       | ツナ・スバゲティ<br>キャベツ・人参<br>長ねぎ                 | ツナのスバゲティ<br>キャベツの煮びたし<br>長ねぎのスープ              | ツナ・スバゲティ<br>キャベツ・人参<br>長ねぎ                 |
| 25 | 火  |          |    | パンがゆ<br>麩とかぼちゃのシチュー<br>ブロッコリーの煮物       | 食パン<br>麩・かぼちゃ・人参・牛乳<br>ブロッコリー・カリフラワー       | パンがゆ～食パン<br>麩とかぼちゃのシチュー<br>ブロッコリーの煮物          | 食パン<br>麩・かぼちゃ・人参・牛乳<br>ブロッコリー・カリフラワー       |
| 26 | 水  |          |    | 全がゆ<br>カレイの味噌煮<br>切干大根煮<br>小松菜のすまし汁    | 米<br>カレイ<br>切干大根・人参<br>小松菜                 | 全がゆ～軟飯<br>カレイの味噌煮<br>切干大根煮<br>小松菜のすまし汁        | 米<br>カレイ<br>切干大根・人参<br>小松菜                 |
| 27 | 木  |          |    | 全がゆ<br>豆腐の煮物<br>スバゲティ煮<br>玉ねぎのスープ      | 米<br>豆腐・人参<br>スバゲティ・キャベツ<br>玉ねぎ            | 全がゆ～軟飯<br>豆腐と豚肉の煮物<br>スバゲティ煮<br>玉ねぎのスープ       | 米<br>豆腐・人参・豚肉<br>スバゲティ・キャベツ<br>玉ねぎ         |
| 28 | 金  |          |    | 全がゆ<br>鶏肉とじゃが芋の煮物<br>納豆煮<br>ほうれん草のスープ  | 米<br>鶏肉・じゃが芋<br>納豆・人参・もやし<br>ほうれん草         | 全がゆ～軟飯<br>鶏肉とじゃが芋の煮物<br>納豆煮<br>ほうれん草のスープ      | 米<br>鶏肉・じゃが芋<br>納豆・人参・もやし<br>ほうれん草         |

\*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質問いただき、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とお願い申し上げます。

