



2023年9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	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	金			全がゆ 鮭の味噌煮 小松菜の納豆煮 大根のすまし汁	米 鮭 小松菜・人参・納豆 大根	全がゆ～軟飯 鮭の味噌煮 小松菜の納豆煮 大根のすまし汁	米 鮭 小松菜・人参・納豆 大根	15	金			全がゆ カレイの煮つけ 野菜のお浸し 麩と大根のすまし汁	米 カレイ キャベツ・きゅうり・人参 麩・大根	全がゆ～軟飯 カレイの煮つけ 野菜のお浸し 麩と大根のすまし汁	米 カレイ キャベツ・きゅうり・人参 麩・大根
2	土			全がゆ 豆腐と野菜の煮物 麩のスープ	豆腐・玉ねぎ・人参 麩	全がゆ～軟飯 豆腐と野菜の煮物 麩のスープ	米 豆腐・玉ねぎ・人参 麩	16	土			全がゆ 高野豆腐と野菜の煮物 長ねぎのスープ	米 高野豆腐・玉ねぎ・人参 長ねぎ	全がゆ～軟飯 高野豆腐と野菜の煮物 長ねぎのスープ	米 高野豆腐・玉ねぎ・人参 長ねぎ
4	月			全がゆ カレイの煮つけ 人参の甘煮 もやしのすまし汁	米 カレイ 人参・玉ねぎ もやし	全がゆ～軟飯 カレイのケチャップ煮 人参とひじきの甘煮 もやしのすまし汁	米 カレイ 人参・玉ねぎ・ひじき もやし	19	火			全がゆ しらすのシチュー ピーマン煮	米 しらす・玉ねぎ・人参・牛乳 ピーマン・きゅうり	全がゆ～軟飯 ポークシチュー ピーマン煮	米 豚肉・玉ねぎ・人参・牛乳 ピーマン・きゅうり
5	火			全がゆ ささみと人参の煮ひだし じゃが芋の煮物 玉ねぎの味噌汁	米 ささみ・人参 じゃが芋 玉ねぎ	全がゆ～軟飯 ささみと人参の煮ひだし じゃが芋の煮物 玉ねぎの味噌汁	米 ささみ・人参 じゃが芋 玉ねぎ	20	水			ツナのスープパスタ じゃが芋の煮物	スパゲティ・ツナ 人参・玉ねぎ じゃが芋	ツナのスープパスタ じゃが芋の煮物	スパゲティ・ツナ 人参・玉ねぎ じゃが芋
6	水			煮込みうどん キャベツのお浸し	うどん・麩 人参・長ねぎ キャベツ	煮込みうどん キャベツのお浸し	うどん・豚肉 人参・長ねぎ キャベツ	21	木			全がゆ 具沢山あんかけ煮 麩の味噌汁	米 豆腐・人参・キャベツ・長ねぎ 麩	全がゆ～軟飯 具沢山あんかけ煮 麩の味噌汁	米 豆腐・人参・キャベツ・長ねぎ 麩
7	木			全がゆ 豆腐と野菜の煮物 野菜の煮ひだし 長ねぎのスープ	米 豆腐・人参・玉ねぎ キャベツ・もやし 長ねぎ	全がゆ～軟飯 肉豆腐 野菜の磯香煮 長ねぎのスープ	米 豚肉・豆腐・人参・玉ねぎ キャベツ・もやし・海苔・かつお節 長ねぎ	22	金			全がゆ 野菜の味噌そぼろ煮 人参の甘煮 大根のすまし汁	米 鶏肉・玉ねぎ・もやし 人参 大根	全がゆ～軟飯 野菜の味噌そぼろ煮 人参の甘煮 大根のすまし汁	米 鶏肉・玉ねぎ・もやし 人参 大根
8	金			全がゆ チキンシチュー かぼちゃの甘煮	米 鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・牛乳 かぼちゃ・人参	全がゆ～軟飯 チキンシチュー かぼちゃの甘煮	米 鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・牛乳 かぼちゃ・人参	25	月			全がゆ 高野豆腐と野菜の煮物 スパゲティ煮 麩のスープ	米 高野豆腐・玉ねぎ・人参 スパゲティ・きゅうり 麩	全がゆ～軟飯 高野豆腐と野菜の煮物 スパゲティ煮 麩とわかめのスープ	米 高野豆腐と野菜の煮物 スパゲティ・きゅうり 麩・わかめ
9	土			全がゆ 高野豆腐と野菜の煮物 野菜のすまし汁	米 高野豆腐・玉ねぎ・人参 長ねぎ・キャベツ	全がゆ～軟飯 高野豆腐と野菜の煮物 野菜のすまし汁	米 高野豆腐・玉ねぎ・人参 長ねぎ・キャベツ	26	火			パンがゆ かぼちゃのシチュー ほうれん草のお浸し	食パン 鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・牛乳 ほうれん草・人参	パンがゆ～食パン かぼちゃのシチュー ほうれん草のお浸し	食パン 鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・牛乳 ほうれん草・人参
11	月			パンがゆ 鶏肉の照り煮 マカロニ煮 チンゲン菜のスープ	食パン 鶏肉 マカロニ・人参 チンゲン菜	パンがゆ～食パン 鶏肉のケチャップ煮 マカロニ煮 チンゲン菜のスープ	食パン 鶏肉 マカロニ・人参 チンゲン菜	27	水			煮込みうどん 切干大根煮	うどん・しらす キャベツ・人参 切干大根・いんげん	煮込みうどん 切干大根煮	うどん・豚肉 キャベツ・人参 切干大根・いんげん
12	火			全がゆ しらすとじゃが芋の煮物 キャベツともやしのお浸し 豆腐の味噌汁	米 しらす・じゃが芋・人参 キャベツ・もやし 豆腐	全がゆ～軟飯 肉じゃが キャベツともやしのお浸し 豆腐の味噌汁	米 豚肉・じゃが芋・人参 キャベツ・もやし 豆腐	28	木			全がゆ ささみと野菜の煮ひだし 小松菜の和え物 長ねぎの味噌汁	米 ささみ・キャベツ・玉ねぎ 小松菜・人参 長ねぎ	全がゆ～軟飯 ささみと野菜の煮ひだし 小松菜の和え物 長ねぎの味噌汁	米 ささみ・キャベツ・玉ねぎ 小松菜・人参 長ねぎ
13	水			全がゆ 野菜のそぼろ煮 ほうれん草の煮ひだし 長ねぎのすまし汁	米 鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・人参 長ねぎ	全がゆ～軟飯 野菜のそぼろ煮 ほうれん草の煮ひだし わかめと長ねぎのすまし汁	米 鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・人参 長ねぎ・わかめ	29	金			全がゆ 鶏肉の煮物 さつま芋の甘煮 キャベツのスープ	米 鶏肉 さつま芋・人参 キャベツ	全がゆ～軟飯 鶏肉の煮物 さつま芋の甘煮 キャベツのスープ	米 鶏肉 さつま芋・人参 キャベツ
14	木			全がゆ 高野豆腐と野菜のあんかけ煮 玉ねぎのスープ	米 高野豆腐・キャベツ・人参 玉ねぎ	全がゆ～軟飯 豚肉と野菜のあんかけ煮 玉ねぎのスープ	米 豚肉・キャベツ・人参 玉ねぎ	30	土			全がゆ 高野豆腐と野菜の煮物 野菜のすまし汁	米 高野豆腐・玉ねぎ・人参 長ねぎ・キャベツ	全がゆ～軟飯 高野豆腐と野菜の煮物 野菜のすまし汁	米 高野豆腐・玉ねぎ・人参 長ねぎ・キャベツ

*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るようお願い申し上げます。