



2023年10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
2	月			全がゆ 鶏肉と玉ねぎの甘辛煮 キャベツの煮びたし 麩のスープ	米 鶏肉・玉ねぎ キャベツ・人参 麩	全がゆ～軟飯 鶏肉と玉ねぎの甘辛煮 キャベツのおかか煮 わかめと麩のスープ	米 鶏肉・玉ねぎ キャベツ・人参・かつお節 わかめ・麩
3	火			全がゆ すきやき風煮 マカロニ煮 さつま芋と長ねぎの味噌汁	米 豆腐・白菜 マカロニ・人参 さつま芋・長ねぎ	全がゆ～軟飯 すきやき風煮 マカロニ煮 さつま芋と長ねぎの味噌汁	米 豚肉・豆腐・白菜 マカロニ・人参 さつま芋・長ねぎ
4	水			全がゆ 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の煮びたし かぶのすまし汁	米 高野豆腐 チンゲン菜・人参 かぶ	全がゆ～軟飯 高野豆腐のそぼろ煮 チンゲン菜の煮びたし かぶのすまし汁	米 高野豆腐・豚肉 チンゲン菜・人参 かぶ
5	木			全がゆ カレーの煮つけ 人参の煮物 玉ねぎの味噌汁	米 カレー 人参 玉ねぎ	全がゆ～軟飯 サワラの煮つけ 人参の煮物 玉ねぎの味噌汁	米 サワラ 人参 玉ねぎ
6	金			トマトスープパスタ 三色お浸し	スパゲティ・麩・トマト キャベツ・玉ねぎ ほうれん草・もやし・人参	トマトスープパスタ 三色お浸し	スパゲティ・麩・豚肉・トマト キャベツ・玉ねぎ ほうれん草・もやし・人参
7	土			全がゆ 高野豆腐のあんかけ煮 野菜スープ	米 高野豆腐 長ねぎ・玉ねぎ	全がゆ～軟飯 高野豆腐のあんかけ煮 野菜スープ	米 高野豆腐 長ねぎ・玉ねぎ
10	火			全がゆ チキンシチュー 切干大根煮	米 鶏肉・玉ねぎ・人参・牛乳 切干大根・もやし	全がゆ～軟飯 チキンシチュー 切干大根煮	米 鶏肉・玉ねぎ・人参・牛乳 切干大根・もやし
11	水			味噌煮込みうどん さつま芋の甘煮	うどん・麩・長ねぎ ほうれん草・もやし さつま芋・人参	味噌煮込みうどん さつま芋の甘煮	うどん・麩・豚肉・長ねぎ ほうれん草・もやし さつま芋・人参
12	木			パンがゆ グラタン風 人参の煮物 小松菜のスープ	食パン 鶏肉・マカロニ・玉ねぎ・牛乳 人参 小松菜	パンがゆ～食パン グラタン風 ひじきと人参の煮物 小松菜のスープ	食パン 鶏肉・マカロニ・玉ねぎ・牛乳 ひじき・人参 小松菜
13	金			全がゆ ツナじゃが キャベツの煮びたし 長ねぎの味噌汁	米 ツナ・じゃが・玉ねぎ・人参 キャベツ 長ねぎ	全がゆ～軟飯 ツナじゃが キャベツの煮びたし 長ねぎの味噌汁	米 ツナ・じゃが・玉ねぎ・人参 キャベツ 長ねぎ
14	土			全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 麩のスープ	米 鶏肉・玉ねぎ・人参 麩	全がゆ～軟飯 鶏肉と野菜の煮物 麩のスープ	米 鶏肉・玉ねぎ・人参 麩
16	月			全がゆ 鶏肉の照り煮 スパゲティ煮 キャベツのスープ	米 鶏肉 スパゲティ・人参 キャベツ	全がゆ～軟飯 鶏肉のケチャップ煮 スパゲティ煮 キャベツのスープ	米 鶏肉 スパゲティ・人参 キャベツ
17	火			全がゆ ささみと豆腐の煮びたし 野菜の煮物 大根のすまし汁	米 ささみ・豆腐 白菜・人参・玉ねぎ 大根	全がゆ～軟飯 ささみと豆腐の煮びたし 野菜の煮物 大根のすまし汁	米 ささみ・豆腐 白菜・人参・玉ねぎ 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
18	水			全がゆ カレーの味噌煮 じゃが芋と玉ねぎの煮物 チンゲン菜と人参のスープ	米 カレー じゃが芋・玉ねぎ チンゲン菜・人参	全がゆ～軟飯 カレーの味噌煮 じゃが芋と玉ねぎの煮物 チンゲン菜と人参のスープ	米 カレー じゃが芋・玉ねぎ チンゲン菜・人参
19	木			全がゆ 高野豆腐と玉ねぎの煮物 小松菜の和え物 白菜と麩の味噌汁	米 高野豆腐・玉ねぎ 小松菜・もやし・人参 白菜・麩	全がゆ～軟飯 豚肉と玉ねぎの煮物 小松菜の和え物 白菜と麩の味噌汁	米 豚肉・高野豆腐・玉ねぎ 小松菜・もやし・人参 白菜・麩
20	金			全がゆ 煮込みうどん かぼちゃの甘煮	うどん・しらす・玉ねぎ 人参・ほうれん草 かぼちゃ・きゅうり	全がゆ～軟飯 煮込みうどん かぼちゃの甘煮	うどん・豚肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草 かぼちゃ・きゅうり
21	土			全がゆ カレーの煮物 野菜の味噌汁	米 カレー 人参・長ねぎ	全がゆ～軟飯 カレーの煮物 野菜の味噌汁	米 カレー 人参・長ねぎ
23	月			パンがゆ さつま芋のシチュー 白菜のお浸し	食パン 麩・さつま芋・玉ねぎ・牛乳 白菜・人参	パンがゆ～食パン さつま芋のシチュー 白菜のおかか煮	食パン 豚肉・麩・さつま芋・玉ねぎ・牛乳 白菜・人参・かつお節
24	火			全がゆ 鶏肉と高野豆腐の煮物 キャベツと人参の煮物 長ねぎの味噌汁	米 鶏肉・高野豆腐 キャベツ・人参 長ねぎ	全がゆ～軟飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 キャベツと人参の煮物 わかめと長ねぎの味噌汁	米 鶏肉・高野豆腐 キャベツ・人参 わかめ・長ねぎ
25	水			全がゆ 野菜のそぼろ煮 チンゲン菜ともよしの煮物 大根のスープ	米 鶏肉・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・もやし 大根	全がゆ～軟飯 野菜のそぼろ煮 チンゲン菜ともよしの煮物 大根のスープ	米 鶏肉・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・もやし 大根
26	木			全がゆ 鶏肉の味噌煮 納豆煮 キャベツのすまし汁	米 鶏肉 ほうれん草・人参・納豆 キャベツ	全がゆ～軟飯 鶏肉の味噌煮 納豆煮 キャベツのすまし汁	米 鶏肉 ほうれん草・人参・納豆 キャベツ
27	金			全がゆ 鶏肉の煮物 もやしと人参の甘煮 さつま芋スープ	米 鶏肉 もやし・人参 さつま芋	全がゆ～軟飯 鶏肉の煮物 もやしと人参の甘煮 さつま芋スープ	米 鶏肉 もやし・人参 さつま芋
28	土			全がゆ 野菜のそぼろ煮 高野豆腐のすまし汁	米 鶏肉・玉ねぎ・人参 高野豆腐	全がゆ～軟飯 野菜のそぼろ煮 高野豆腐のすまし汁	米 鶏肉・玉ねぎ・人参 高野豆腐
30	月			全がゆ シチュー ビーフン煮	米 麩・玉ねぎ・人参・牛乳 ビーフン・きゅうり	全がゆ～軟飯 シチュー ビーフン煮	米 豚肉・麩・玉ねぎ・人参・牛乳 ビーフン・きゅうり
31	火			全がゆ カレーと野菜の煮物 具沢山スープ	米 カレー・玉ねぎ・人参 キャベツ・かぼちゃ・じゃが芋	全がゆ～軟飯 カレーと野菜の煮物 具沢山スープ	米 カレー・玉ねぎ・人参 キャベツ・かぼちゃ・じゃが芋

*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、国内産です。

*保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名もご買いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。