

2022年度

11月

離乳食(初期・中期・後期)献立表 同胞こども園

日	曜	5・6ヶ月ごろ	7・8ヶ月ごろ	9～11ヶ月ごろ	使用食材	おやつ	
1	火	①こしがゆ(おもゆ) ②キャベツのペースト	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③清汁	①お粥 ②白身魚と野菜のみぞ煮 ③清汁	ご飯 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 そうめん (ねぎ みぞ)	(1)りんご (2)ビスケット	
2	水	①こしがゆ(おもゆ) ②じゃがいものペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③マッシュポテト	①お粥 ②鶏肉と大豆のトマト煮 ③粉ふきいも	ご飯 鶏肉 大豆 人参 玉ねぎ じゃがいも (トマトジュース)	(1)ブルーベリー (2)ビスケット	
3	木	文化の日					
4	金	①こしがゆ(おもゆ) ②人参のペースト	①パンがゆ ②スープ煮 ③温野菜の和え物	①ロールパン ②スープ煮 ③温野菜の和え物	食パン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 フロッキー キャベツ 胡瓜 (トマトジュース マヨネーズ)	(1)わかめお粥	
5	土	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎのペースト	①あんかけお粥	①あんかけお粥	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 (ねぎ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
7	月	①こしがゆ(おもゆ) ②じゃがいものペースト	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	ご飯 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト (ツナ)	(1)ヨーグルトあえ (2)赤ちゃんせんべい	
8	火	①こしがゆ(おもゆ) ②大根のペースト	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③清汁	①お粥 ②白身魚と野菜のトマト煮 ③清汁	ご飯 白身魚 豆腐 里芋 大 根 人参 (ねぎ トマトジュース)	(1)チーズトースト	
9	水	①こしがゆ(おもゆ) ②豆腐のペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②鶏肉と野菜のみぞ煮 ③野菜の和え物	ご飯 鶏肉 豆腐 人参 胡瓜 もやし 玉ねぎ (わかめ みぞ)	(1)バナナ (2)ビスケット	
10	木	①こしがゆ(おもゆ) ②キャベツのペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③スープ	①お粥 ②鶏バーグ ③スープ	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 フロッキー キャベツ	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
11	金	①こしがゆ(おもゆ) ②南瓜のペースト	①お粥 ②具沢山汁 ③南瓜の煮物	①お粥 ②具沢山汁 ③南瓜の煮物	ご飯 鶏肉 じゃがいも 大根 人参 玉ねぎ 南瓜 (ねぎ みぞ)	(1)芋入り蒸しパン	
12	土	①こしがゆ(おもゆ) ②人参のペースト	①スパゲティー煮	①スパゲティー煮	スパゲティー 鶏肉 玉ねぎ 人参	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
14	月	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎのペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③スープ	①お粥 ②鶏肉と野菜のみぞ煮 ③春雨スープ	ご飯 鶏肉 キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ (春雨 ねぎ みぞ)	(1)ペビーダノン (2)赤ちゃんせんべい	
15	火	①こしがゆ(おもゆ) ②小松菜のペースト	①お粥 ②鶏肉とさつまいもの煮物 ③納豆和え	①お粥 ②鶏肉とさつまいもの煮物 ③納豆和え	ご飯 鶏肉 納豆 さつまいも 大根 人参 いんげん 小松菜 (高野豆腐 ジャコ)	(1)ホットケーキ	
16	水	①こしがゆ(おもゆ) ②じゃがいものペースト	①スパゲティー煮 ②じゃがいもと温野菜の和え物	①スパゲティー煮 ②じゃがいもと温野菜の和え物	スパゲティー 鶏肉 じゃがいも 胡瓜 玉ねぎ 人参 (トマトジュース マヨネーズ)	(1)ゆかりお粥	
17	木	①こしがゆ(おもゆ) ②ほうれん草のペースト	①お粥(とほろとほうれん草のせ) ②清汁	①お粥(とほろとほうれん草のせ) ②清汁	ご飯 鶏肉 ほうれん草 大根 人参 ぶ	(1)食パン	
18	金	①こしがゆ(おもゆ) ②南瓜のペースト	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③清汁	①お粥 ②白身魚と野菜のみぞ煮 ③もつ煮	ご飯 白身魚 南瓜 玉ねぎ 人参 (鶏肝臓 ねぎ みぞ)	(1)オレンジ (2)ビスケット	
19	土	①こしがゆ(おもゆ) ②人参のペースト	①具入りお粥	①具入りお粥	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
21	月	①こしがゆ(おもゆ) ②白菜のペースト	①あんかけお粥 ②胡瓜の和え物	①あんかけお粥 ②胡瓜の和え物	ご飯 鶏肉 白菜 人参 胡瓜	(1)ベジロール(人参)	
22	火	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎのペースト	①具入りうどん ②野菜の和え物	①具入りうどん ②野菜の和え物	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 白菜 (ねぎ)	(1)わかめお粥	
23	水	勤労感謝の日					
24	木	①こしがゆ(おもゆ) ②小松菜のペースト	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③大豆入りひじき煮	ご飯 白身魚 人参 小松菜 大根 (ひじき 大豆)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
25	金	①こしがゆ(おもゆ) ②大根のペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③じゃがいもと温野菜の和え物	①お粥 ②鶏肉と野菜のみぞ煮 ③じゃがいもと温野菜の和え物	ご飯 鶏肉 じゃがいも 人参 胡瓜 大根 玉ねぎ (ねぎ マヨネーズ みぞ)	(1)ペビーダノン (2)赤ちゃんせんべい	
26	土	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎのペースト	①パンがゆ ②スープ	①ロールパン ②スープ	ロールパン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 フロッキー	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
28	月	①こしがゆ(おもゆ) ②人参のペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③野菜の和え物	ご飯 鶏肉 人参 もやし にら 胡瓜	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
29	火	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎのペースト	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②白身魚と野菜のみぞ煮 ③野菜の和え物	ご飯 白身魚 里芋 かぶ 冬瓜 玉ねぎ (ねぎ みぞ)	(1)シュガートースト	
30	水	①こしがゆ(おもゆ) ②大根のペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③胡瓜の和え物	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③胡瓜の和え物	ご飯 鶏肉 大根 人参 胡瓜 いんげん (ジャコ わかめ)	(1)バナナケーキ	

※7・8はおかゆ、9～11は軟飯が主食です おやつは後期のみです。

赤ちゃんせんべい・ビスケットは市販の離乳食用のおかしです。その日によっていろいろ種類が変わります。

7・8はこんぶ、9～11はかつお節を使用して出汁をとっています。9～11は、味付けにしょうゆ・砂糖を使っています。

その他の味付けをする場合は献立表にのせています。

()は9～11のみの食材です。※月齢で異なる時もあります。

食材の状況により変更する場合があります。

