

# 2022年度 2月 離乳食(初期・中期・後期)献立表 同胞こども園

日	曜	5・6n月ごろ	7・8n月ごろ	9~11n月ごろ	使用食材	おやつ	
1	水	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎペースト	①具入りお粥 ②野菜の和え物 ③スープ	①具入りお粥 ②野菜の和え物 ③スープ	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 胡瓜 (もやし わかめ)	(1)チーズトースト	
2	木	①こしがゆ(おもゆ) ②豆腐ペースト	①お粥 ②豚肉と野菜の煮物 ③清汁	①お粥 ②豚肉と野菜の煮物 ③清汁	ご飯 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 大根 人参 里芋 (ねぎ)	(1)ヨーグルト和え (2)赤ちゃんせんべい	
3	金	①こしがゆ(おもゆ) ②さつまいもペースト	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②白身魚と野菜のみそ煮 ③大豆入りひじき煮	ご飯 白身魚 さつまいも 人参 玉ねぎ (ひじき 大豆 ねぎ みそ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
4	土	①こしがゆ(おもゆ) ②キャベツペースト	①あんかけお粥	①あんかけお粥	ご飯 鶏肉 キャベツ (ねぎ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
6	月	①こしがゆ(おもゆ) ②人参ペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③スープ	①お粥 ②鶏肉と野菜のみそ煮 ③スープ	ご飯 鶏肉 キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ (ねぎ みそ)	(1)フルーン (2)ビスケット	
7	火	①こしがゆ(おもゆ) ②ほうれん草ペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②鶏肉と野菜のみそ煮 ③野菜の和え物	ご飯 鶏肉 ほうれん草 もやし 玉ねぎ 人参 (みそ)	(1)シュガートースト	
8	水	①こしがゆ(おもゆ) ②じゃがいもペースト	①パン粥 ②スープ ③温野菜の和え物	①ロールパン ②スープ ③温野菜の和え物	食パン 白身魚 じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 (小麦粉 マーガリン 牛乳 マヨネ)	(1)いもお粥	
9	木	①こしがゆ(おもゆ) ②大根ペースト	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 ねぎ	(1)コーンフレーク ヨーグルトかけ	
10	金	①こしがゆ(おもゆ) ②さつまいもペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③豆乳スープ	①お粥 ②鶏バーグ ③豆乳スープ	ご飯 鶏肉 豆乳 さつまいも 玉ねぎ 人参 いんげん パプリカ	(1)人参ケーキ	
11	土	<b>建国記念日</b>					
13	月	①こしがゆ(おもゆ) ②人参ペースト	①お粥 ②具沢山汁 ③胡瓜の和え物	①お粥 ②具沢山汁 ③胡瓜の和え物	ご飯 鶏肉 豆腐 里芋 大根 人参 胡瓜 (ねぎ みそ かつお節)	(1)さつまいもの バター焼き	
14	火	①こしがゆ(おもゆ) ②じゃがいもペースト	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 じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト (ジャコ)	(1)カッスケーキ	
15	水	①こしがゆ(おもゆ) ②南瓜ペースト	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③清汁	①お粥 ②白身魚と野菜のみそ煮 ③もつ煮	ご飯 白身魚 玉ねぎ 人参 ピーマン 南瓜 玉ねぎ 人参 (鶏肝臓 ねぎ みそ)	(1)蒸しパン	
16	木	①こしがゆ(おもゆ) ②豆腐ペースト	①あんかけお粥 ②野菜の和え物	①あんかけお粥 ②野菜の和え物	ご飯 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 (もやし ねぎ みそ)	(1)バナナ (2)赤ちゃんせんべい	
17	金	①こしがゆ(おもゆ) ②大根ペースト	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 大根 人参 いんげん 胡瓜 キャベツ	(1)食パン	
18	土	①こしがゆ(おもゆ) ②キャベツペースト	①具入りうどん	①具入りうどん	うどん 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 (もやし ねぎ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
20	月	①こしがゆ(おもゆ) ②小松菜ペースト	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③納豆和え	①お粥 ②白身魚と野菜のみそ煮 ③納豆和え	ご飯 白身魚 納豆 小松菜 人参 玉ねぎ (みそ わかめ)	(1)ペビーダパン (2)ビスケット	
21	火	①こしがゆ(おもゆ) ②人参ペースト	①スパゲティー煮 ②温野菜の和え物	①スパゲティー煮 ②温野菜の和え物	スパゲティー 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 胡瓜 人参 カリフラワー (マヨネ)	(1)ジャコお粥	
22	水	①こしがゆ(おもゆ) ②じゃがいもペースト	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こぶきいも	ご飯 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ (大豆 トマトジュース)	(1)ペビーダパン (2)ビスケット	
23	木	<b>天皇誕生日</b>					
24	金	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③温野菜の和え物	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③野菜の和え物	ご飯 鶏肉 玉ねぎ レタス 胡瓜 (わかめ マヨネ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
25	土	①こしがゆ(おもゆ) ②白菜ペースト	①具入りごはん	①具入りごはん	ご飯 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ (ねぎ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
27	月	①こしがゆ(おもゆ) ②大根ペースト	①具入りうどん ②じゃがいもの和え物	①具入りうどん ②じゃがいもとツナの和え物	うどん 鶏肉 里芋 じゃがいも 大根 人参 玉ねぎ (ツナ ねぎ みそ)	(1)ゆかりお粥	
28	火	①こしがゆ(おもゆ) ②キャベツペースト	①具入りごはん ②スープ	①トマトライス ②スープ	ご飯 玉ねぎ 人参 フロッキー キャベツ (トマトジュース)	(1)シュガートースト	

※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ひです。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。

