

# 2022年度 3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	水	①こしがゆ(おもゆ) ②南瓜のペースト	①お粥 ②白身魚の野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②白身魚と野菜のみぞ煮 ③もつ煮	ご飯 白身魚 南瓜 玉ねぎ 人参(鶏肝臓 わぎ みぞ)	(1)ホットケーキ	
2	木	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 トマトジュース)	(1)ヨーグルトあえ (2)ビスケット	
3	金	①こしがゆ(おもゆ) ②大根のペースト	①具入りお粥 ②具入りにゅうめん	①具入りお粥 ②具入りにゅうめん	ご飯 そうめん 鶏肉 大根 人参 絹さや(高野豆腐 わぎ)	(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人参のペースト	①あんかけお粥	①あんかけお粥	ご飯 鶏肉 人参 もやし にら	(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豆腐のペースト	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③清汁	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③清汁	ご飯 白身魚 豆腐 里芋 大根 人参(わぎ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
7	火	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎのペースト	①お粥 ②野菜の和え物 ③スープ	①お粥 ②野菜の和え物 ③春雨スープ	ご飯 玉ねぎ 人参 もやし (わかめ 春雨)	(1)シュガートースト	
8	水	①こしがゆ(おもゆ) ②じゃがいものペースト	①パンがゆ 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 じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜(ロールパン マヨレ 小麦粉 マーガリン 牛乳)	(1)わかめお粥	
9	木	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 フロッコリー	(1)オレンジ (2)赤ちゃんせんべい	
10	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清汁	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③具沢山汁	ご飯 鶏肉 大根 人参 玉ねぎ(みぞ)	(1)フルーン (2)ビスケット	
11	土	①こしがゆ(おもゆ) ②キャベツのペースト	①具入りお粥	①具入りお粥	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 にら キャベツ	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
13	月	①こしがゆ(おもゆ) ②じゃがいものペースト	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大豆入りひじき煮風	ご飯 白身魚 じゃがいも 玉ねぎ 人参(大豆 ひじき わぎ みぞ)	(1)ベビーダノン (2)赤ちゃんせんべい	
14	火	①こしがゆ(おもゆ) ②豆腐のペースト	①お粥 ②豆腐と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②マーボー豆腐風 ③野菜の和え物	ご飯 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 胡瓜 もやし(わぎ みぞ)	(1)ベジロール(人参)	
15	水	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 ふ ほうれん草 大根 人参(わぎ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
16	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温野菜の和え物	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③温野菜の和え物	ご飯 鶏肉 胡瓜 人参 カリフラワー 玉ねぎ キャベツ (マヨレ)	(1)ロールパン	
17	金	①こしがゆ(おもゆ) ②さつまいものペースト	①スパゲティー煮 ②さつまいもの和え物	①スパゲティー煮 ②さつまいもと野菜の和え物	スパゲティー 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 胡瓜 (トマトジュース)	(1)ゆかりお粥	
18	土	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	①わかめお粥 ②鶏肉と野菜の煮物	ご飯 鶏肉 豆乳 白菜 大根 人参(わぎ みぞ)	(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)バナナ (2)赤ちゃんせんべい	
21	火	<b>春分の日</b>					
22	水	①こしがゆ(おもゆ) ②さつまいものペースト	①お粥 ②白身魚と野菜と煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②白身魚と野菜のみぞ煮 ③切干大根煮風	ご飯 白身魚 さつまいも 玉ねぎ 人参(切干大根 わぎ みぞ)	(1)食パン	
23	木	①こしがゆ(おもゆ) ②小松菜のペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③納豆和え	①お粥 ②とほろ肉じゃが風煮物 ③納豆和え	ご飯 鶏肉 じゃがいも 納豆 玉ねぎ 人参 小松菜 (ジャコ かつお節)	(1)焼きうどん	
24	金	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(マヨレ)	(1)わかめお粥	
25	土	①こしがゆ(おもゆ) ②人参のペースト	①お粥 ②スープ	①お粥 ②スープ	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参		
27	月	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チキンソルト風 ③スープ	ご飯 鶏肉 玉ねぎ フロッコリー 人参 キャベツ(マーガリン 小麦粉 牛乳)	(1)ベビーダノン (2)赤ちゃんせんべい	
28	火	①こしがゆ(おもゆ) ②さつまいものペースト	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③さつまいもマッシュ	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③スティックさつまいも	ご飯 白身魚 さつまいも 玉ねぎ 人参 ピーマン(もやし)	(1)ベジロール(ほうれん草)	
29	水	①こしがゆ(おもゆ) ②白菜のペースト	①具入りうどん ②南瓜の煮物	①具入りうどん ②南瓜の煮物	うどん 鶏肉 白菜 玉ねぎ もやし 人参 にら 南瓜	(1)ゆかりお粥	
30	木	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筑前煮風煮物 ③胡瓜の和え物	ご飯 鶏肉 大根 人参 いんげん 胡瓜(わかめ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
31	金	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 胡瓜	(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。

