

2020年度

2月 離乳食献立表 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	月	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	あんかけごはん スープ	あんかけごはん スープ	鶏肉 人参 もやし なら ねぎ (切干大根)	クッキー	
2	火	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	煮込みうどん ほうれん草ともやしの和え物	煮込みうどん ほうれん草ともやしの和え物	うどん 鶏肉 里芋 大根 人参 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 もやし (みぞ)	わかめごはん	
3	水	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	白身魚と野菜の煮物 野菜と大豆の煮物	白身魚と野菜のみそ煮 大豆入りひじき煮	白身魚 大豆 さつまいも 人参 玉ねぎ ねぎ (ひじき みそ)	おかし	
4	木	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	具入りごはん スープ	具入りごはん スープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー (トマトジュース)	ホットケーキ	
5	金	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	鶏肉と野菜の煮物 清汁	鶏肉と野菜の煮物 清汁	鶏肉 豆腐 胡瓜 キャベツ 大根 わかめ	シュガートースト	
6	土	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	あんかけごはん	あんかけごはん	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも	おかし	
8	月	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	白身魚と野菜の煮物 けんちん汁風	白身魚と野菜の煮物 けんちん汁風	白身魚 鶏肉 豆腐 里芋 大根 人参 ねぎ	おかし	
9	火	こしがゆ(おもゆ) 南瓜のペースト	鶏肉と野菜の煮物 豆乳スープ	鶏バーグ 豆乳スープ	鶏肉 豆乳 玉ねぎ 人参 いんげん パプリカ 南瓜	バナナ・おかし	
10	水	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	二色ごはん 清汁	二色ごはん 清汁	鶏肉 ふ ほうれん草 大根 人参 ねぎ	食パン	
11	木	建国記念の日					
12	金	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	パンがゆ スープ サラダ	ロールパン シチュー サラダ	食パン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 (小麦粉 マーガリン 牛乳 ロールパン)	ゆかりごはん	
13	土	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	あんかけごはん	あんかけごはん	鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ	おかし	
15	月	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	具沢山汁 納豆和え	具沢山汁 納豆和え	鶏肉 納豆 豆腐 里芋 大根 人参 小松菜 ねぎ (みぞ)	蒸しパン	
16	火	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	スパゲッティー煮 サラダ	スパゲッティー煮 サラダ	鶏肉 スパゲッティー じゃがいも 玉ねぎ ピーマン 胡瓜 人参 (トマトジュース マヨネ)	ジャコごはん	
17	水	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	白身魚と野菜の煮物 もつ煮	白身魚と野菜のみそ煮 もつ煮	白身魚 鶏肝臓 大根 人参 玉ねぎ わかめ	ふかしいも	
18	木	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉 大根 胡瓜 玉ねぎ 人参 (ツナ マヨネ)	おかし	
19	金	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト (ジャコ)	ほうれん草ケーキ	
20	土	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	スパゲッティー煮	スパゲッティー煮	鶏肉 スパゲッティー 玉ねぎ ほうれん草	おかし	
22	月	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	白身魚と大豆の煮物 大豆煮	白身魚と野菜のみそ煮 大豆煮	白身魚 大豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ ねぎ (みぞ)	お好み焼き風	
23	火	天皇誕生日					
24	水	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 (トマトジュース マヨネ)	テコボン・おかし	
25	木	こしがゆ(おもゆ) 小松菜のペースト	筑前煮風 野菜の和え物	筑前煮風 野菜の和え物	鶏肉 大根 人参 いんげん 小松菜 (ジャコ)	さつまいもケーキ	
26	金	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉 胡瓜 人参 玉ねぎ (春雨 マヨネ)	おかし	
27	土	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	おじや	おじや	鶏肉 白菜 玉ねぎ もやし 人参 なら	おかし	

※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。
 ()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。

