

2022年度 7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	金	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つくね焼き風 ③豆腐のみそ汁	ご飯 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 (わかめ みそ)	(1)ポテトもち	
2	土	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎのペースト	①おじゃ	①おじゃ	ご飯 鶏肉 玉ねぎ いんげん パプリカ	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
4	月	①こしがゆ(おもゆ) ②南瓜のペースト	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜のサラダ	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜とツナのサラダ	ご飯 鶏肉 なす 南瓜 オクラ 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト (ツナ)	(1)キャロット蒸しパン	
5	火	①こしがゆ(おもゆ) ②人参のペースト	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もつ煮	ご飯 白身魚 玉ねぎ 人参 ピーマン 冬瓜 (ねぎ 鶏肝臓)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
6	水	①こしがゆ(おもゆ) ②さつまいものペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③さつまいもマッシュ	①お粥 ②鶏肉と野菜のトマト煮 ③ふかしさつまいも	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン さつまいも (トマトジュース)	(1)シュガートースト	
7	木	①こしがゆ(おもゆ) ②人参のペースト	①お粥 ②にゅうめん ③胡瓜の和え物	①お粥 ②にゅうめん ③胡瓜のおかか和え	ご飯 そうめん 鶏肉 胡瓜 玉ねぎ 人参 (わかめ ねぎ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
8	金	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎのペースト	①お粥 鶏肉と野菜の煮物 ③スープ	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③春雨スープ	ご飯 鶏肉 ピーマン 人参 玉ねぎ パプリカ (春雨 わかめ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
9	土	①こしがゆ(おもゆ) ②キャベツのペースト	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 みそ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
11	月	①こしがゆ(おもゆ) ②豆腐のペースト	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 玉ねぎ 人参 豆腐(もやし ねぎ みそ)	(1)バナナ (2)赤ちゃんせんべい	
12	火	①こしがゆ(おもゆ) ②ほうれん草のペースト	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 玉ねぎ 人参 南瓜 ほうれん草 キャベツ 胡瓜 (小麦粉 マーガリン 牛乳 マヨネーズ ロールパン)	(1)おかかお粥	
13	水	①こしがゆ(おもゆ) ②大根のペースト	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 人参 大根 ふ (ねぎ)	(1)チーズツナマヨトースト	
14	木	①こしがゆ(おもゆ) ②人参のペースト	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 (ねぎ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
15	金	①こしがゆ(おもゆ) ②さつまいものペースト	①お粥 ②鶏肉とさつまいもの煮物 ③胡瓜の和え物	①お粥 ②柔らか鶏バーグ ③胡瓜和え物 ④みそ汁	ご飯 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 胡瓜 (ねぎ みそ)	(1)オレンジ (2)赤ちゃんせんべい	
16	土	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎのペースト	①具入りごはん	①具入りごはん	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	
18	月	海の日					
19	火	①こしがゆ(おもゆ) ②南瓜のペースト	①お粥 ②白身魚と南瓜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②白身魚と南瓜のみそ煮 ③大豆入りひじき煮風	ご飯 人参 南瓜 玉ねぎ (ひじき 大豆 みそ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
20	水	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さつまいもと温野菜の和え物	①スパゲティー煮 ③スイートポテトサラダ風	スパゲティー 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 なす 胡瓜 (トマトジュース マヨネーズ)	(1)わかめお粥	
21	木	①こしがゆ(おもゆ) ②大根のペースト	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 オクラ (かつお節 高野豆腐)	(1)食パン	
22	金	①こしがゆ(おもゆ) ②白菜のペースト	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜和え	①お粥 ②スープ煮 ③春雨サラダ風	ご飯 鶏肉 白菜 人参 胡瓜 (春雨 マヨネーズ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
23	土	①こしがゆ(おもゆ) ②人参のペースト	①お粥 ②具沢山汁	①お粥 ②具沢山汁	ご飯 鶏肉 大根 人参 玉ねぎ (ねぎ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
25	月	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 じゃがいも 人参 玉ねぎ (トマトジュース)	(1)チーズクッキー	
26	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 人参 南瓜 (もやし にら)	(1)いもお粥	
27	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筑前煮風 ③胡瓜の和え物	ご飯 鶏肉 大根 人参 いんげん 胡瓜 (わかめ ジャコ)	(1)お好み焼き風	
28	木	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大根と胡瓜の和え物	①お粥 ②白身魚と野菜のみそ煮 ③大根と胡瓜のおかか和え	ご飯 白身魚 大根 胡瓜 玉ねぎ 人参 キャベツ (みそ かつお節)	(1)高野豆腐入り ホットケーキ	
29	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温野菜のサラダ風	ご飯 鶏肉 じゃがいも 胡瓜 人参 玉ねぎ (マヨネーズ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
30	土	①こしがゆ(おもゆ) ②人参のペースト	①おじゃ	①おじゃ	ご飯 胡瓜 人参 (もやし)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	

※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。

