

2022年度

8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	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 (わかめ 春雨 みそ)	(1)フルーツ和え (2)赤ちゃんせんべい	
2	火	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温野菜の和え物	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	ご飯 鶏肉 南瓜 なす オクラ 人参 玉ねぎ キャベツ (マヨドレ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
3	水	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胡瓜の和え物	①お粥 ②鶏肉と野菜のみぞ煮 ③胡瓜のジャコ和え	ご飯 鶏肉 胡瓜 玉ねぎ 人参 わかめ (みそ)	(1)食パン	
4	木	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野菜の和え物	①ロールパン ②スープ ③野菜の和え物	食パン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 (ロールパン 小麦粉 マーガリン マヨドレ)	(1)わかめお粥	
5	金	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もつ煮	ご飯 白身魚 南瓜 玉ねぎ 人参 (鶏肝臓 みそ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
6	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 レタス 玉ねぎ 人参 (トマトジュース)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
8	月	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野菜の和え物	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③野菜の和え物	ご飯 鶏肉 キャベツ 胡瓜 大根 冬瓜 (ねぎ)	(1)ベビーダン	
9	火	①こしがゆ(おもゆ) ②じゃがいものペースト	①お粥 ②鶏とほろ肉じゃが風煮物 ③納豆和え	①お粥 ②鶏とほろ肉じゃが風煮物 ③納豆和え	ご飯 鶏肉 納豆 じゃがいも 玉ねぎ 人参 オクラ (かつお節)	(1)チーズトースト	
10	水	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マッシュポテト	①お粥 ②鶏肉と野菜のトマト煮 ③ココロポテト	ご飯 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ	(1)バナナ (2)赤ちゃんせんべい	
11	木	山の日					
12	金	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎのペースト	①スパゲティー煮	①スパゲティー煮	スパゲティー 玉ねぎ ピーマン (トマトジュース)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
13	土	①こしがゆ(おもゆ) ②人参のペースト	①おじや	①おじや	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	
15	月	①こしがゆ(おもゆ) ②大根のペースト	①お粥 ②具沢山汁	①わかめお粥 ②具沢山汁	ご飯 鶏肉 大根 人参 玉ねぎ (ねぎ わかめ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
16	火	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豆腐の清汁	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③豆腐の清汁	ご飯 白身魚 豆腐 里芋 大根 人参 (ねぎ)	(1)芋入り蒸しパン	
17	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温野菜のサラダ	①スパゲティー煮 ②温野菜のサラダ	スパゲティー 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 なす 胡瓜 (トマトジュース)	(1)おかかお粥	
18	木	①こしがゆ(おもゆ) ②ほうれん草のペースト	①お粥(そぼろとほうれん草のせ) ②清汁	①お粥(そぼろとほうれん草のせ) ③清汁	ご飯 鶏肉 ふ ほうれん草 人参 大根 (ねぎ)	(1)オレンジ (2)赤ちゃんせんべい	
19	金	①こしがゆ(おもゆ) ②人参のペースト	①お粥 ②鶏肉と豆腐の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②麻婆豆腐風 ③野菜の和え物	ご飯 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 胡瓜 もやし (ねぎ みそ)	(1)食パン	
20	土	①こしがゆ(おもゆ) ②キャベツのペースト	①あんかけお粥	①あんかけお粥	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ (ねぎ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
22	月	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎのペースト	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 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト (ジャコ)	(1)チーズ入りヨーグルト スコーン	
23	火	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茹でフロッキー	①お粥 ②柔らか鶏バーグ ③フロッキーのおかか和え ④さつまいものみそ汁	ご飯 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 フロッキー (ひじき ねぎ みそ パン粉)	(1)梨 (2)赤ちゃんせんべい	
24	水	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南瓜の和え物	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③南瓜のサラダ風	ご飯 白身魚 南瓜 胡瓜 人参 キャベツ 玉ねぎ (マヨドレ)	(1)きな粉トースト	
25	木	①こしがゆ(おもゆ) ②キャベツのペースト	①お粥 ②筑前煮風煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②筑前煮風煮物 ③野菜の和え物	ご飯 鶏肉 大根 人参 いんげん キャベツ 胡瓜	(1)バナナのケーキ	
26	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マッシュさつまいも	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③さつまいものサラダ風	ご飯 鶏肉 さつまいも 胡瓜 人参 大根 (ねぎ マヨドレ)	(1)牛乳寒天ゼリー	
27	土	①こしがゆ(おもゆ) ②人参のペースト	①具入りうどん	①具入りうどん	うどん 鶏肉 胡瓜 もやし 人参	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
29	月	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白身魚と野菜の煮物 ③ツナと野菜の和え物	ご飯 鶏肉 人参 胡瓜 玉ねぎ (ツナ マヨドレ)	(1)ポテトのチーズ焼き	
30	火	①こしがゆ(おもゆ) ②白菜のペースト	①あんかけごはん ②胡瓜の和え物	①あんかけごはん ②胡瓜の和え物	ご飯 鶏肉 白菜 人参 胡瓜	(1)ベビーダン	
31	水	①こしがゆ(おもゆ) ②ほうれん草のペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③ほうれん草ともやしの和え物	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③ほうれん草ともやしの和え物	ご飯 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ (わかめ)	(1)ミニホワイト ロールパン	

※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。

