

2022年度

5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
2 月	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サラダ	①ロールパン ②スープ ③サラダ	食パン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト (ツナ ロールパン)	(1)わかめごはん
3 火	憲法記念日				
4 水	みどりの日				
5 木	こどもの日				
6 金	①こしがゆ(おもゆ) ②キャベツのペースト	①あんかけごはん ②サラダ	①あんかけごはん ②サラダ	鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 (マヨドレ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
7 土	こしがゆ(おもゆ) ②大根のペースト	①煮込みうどん	①煮込みうどん	うどん 里芋 大根 人参 玉ねぎ ねぎ (みそ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
9 月	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胡瓜の和え物	①軟飯 ②鶏肉と野菜のみそ煮 ③胡瓜の和え物	鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 胡瓜 ねぎ (みそ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
10 火	①こしがゆ(おもゆ) ②じゃがいものペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③具沢山スープ	①軟飯 ②鶏バーグ ③具沢山スープ	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 いんげん パプリカ フロッキー (牛乳)	(1)きな粉トースト
11 水	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎのペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③マッシュポテト	①軟飯 ②チキンピンス ③こぶきいも	鶏肉 大豆 じゃがいも 玉ねぎ 人参 (トマトジュース)	(1)バナナ (2)赤ちゃんせんべい
12 木	①こしがゆ(おもゆ) ②ほうれん草のペースト	①二色ごはん ②清汁	①二色ごはん ②清汁	鶏肉 ふ ほうれん草 大根 人参 ねぎ	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
13 金	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けんちん汁風	①軟飯 ②白身魚の天ぷら ③けんちん汁風	白身魚 鶏肉 豆腐 里芋 大根 人参 ねぎ (小麦粉)	(1)芋入り蒸しパン
14 土	①こしがゆ(おもゆ) ②人参のペースト	①パンがゆ ②スープ	①ロールパン ②スープ	食パン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 フロッキー (ロールパン)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
16 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野菜と大豆の煮物	①軟飯 ②白身魚と野菜のみそ煮 ③大豆入りひじき煮	白身魚 大豆 人参 かぶ 玉ねぎ わかめ (ひじき みそ)	(1)お好み焼き風
17 火	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サラダ	①スパゲティー煮 ②サラダ	スパゲティー 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ フロッキー 胡瓜 人参	(1)おかかジャコごはん
18 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野菜の和え物	①軟飯 ②鶏肉と野菜のみそ煮 ③野菜の和え物	鶏肉 キャベツ 胡瓜 大根 玉ねぎ ねぎ (みそ)	(1)食パン
19 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こまつなっとう	①軟飯 ②鶏肉と野菜の煮物 ③こまつなっとう	鶏肉 豆腐 納豆 ふ 玉ねぎ 白菜 ねぎ 小松菜 (ジャコ かつお節)	(1)ポテトのチーズ焼き
20 金	①こしがゆ(おもゆ) ②キャベツのペースト	①具入りごはん ②スープ	①具入りごはん ②スープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 フロッキー キャベツ (マヨドレ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
21 土	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎのペースト	①おじや	②おじや	鶏肉 玉ねぎ 人参	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
23 月	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	鶏肉 白菜 人参 胡瓜	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
24 火	①こしがゆ(おもゆ) ②南瓜のペースト	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③もつ煮	①軟飯 ②白身魚と野菜のみそ煮 ③もつ煮	白身魚 鶏肝臓 南瓜 玉ねぎ 人参 (みそ)	(1)オレンジ (2)赤ちゃんせんべい
25 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具沢山スープ	①ロールパン ②具沢山スープ	食パン じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ (ロールパン トマトジュース)	(1)ゆかりごはん
26 木	①こしがゆ(おもゆ) ②大根のペースト	①お粥 ②筑前煮風 ③胡瓜の和え物	①軟飯 ②筑前煮風 ③胡瓜の和え物	鶏肉 大根 人参 いんげん 胡瓜 わかめ (ジャコ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
27 金	①こしがゆ(おもゆ) ②さつまいものペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③サラダ	①軟飯 ②鶏肉と野菜の煮物 ③サラダ	鶏肉 さつまいも 胡瓜 人参 玉ねぎ (マヨドレ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
28 土	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎのペースト	①お粥 ②具沢山汁	①軟飯 ②具沢山汁	鶏肉 大根 人参 玉ねぎ ねぎ (みそ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
30 月	①こしがゆ(おもゆ) ②豆腐のペースト	①お粥 ②麻婆豆腐風 ③サラダ	①軟飯 ②麻婆豆腐風 ③春雨サラダ	鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ 胡瓜 (春雨 みそ マヨドレ)	(1)チーズ入りクッキー
31 火	①こしがゆ(おもゆ) ②キャベツのペースト	①あんかけごはん ②サラダ	①あんかけごはん ②サラダ	鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 (マヨドレ)	(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。

