

2022年度 12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	木	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 玉ねぎ 人参 ほうれん草、もやし (春雨、わかめ、みぞ)	(1)りんご (2)ビスケット	
2	金	①こしがゆ(おもゆ) ②白菜のペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③野菜の和え物	ご飯 鶏肉 人参 白菜 玉ねぎ もやし	(1)ブルーベリー (2)ビスケット	
3	土	①こしがゆ(おもゆ) ②大根のペースト	①お粥 ②清汁	①ジャコお粥 ②みぞ汁	ご飯 鶏肉 里芋 大根 白菜 人参 (ジャコ みぞ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
5	月	①こしがゆ(おもゆ) ②キャベツのペースト	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 大根 人参 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 (マヨネーズ)	(1)ヨーグルト和え (2)赤ちゃんせんべい	
6	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清汁	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 わがみぞ)	(1)シュガー-toast	
7	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 じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 (ロールパン 小麦粉 牛乳 マーガリン マヨネーズ)	(1)おなかジャコお粥	
8	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鶏肉と野菜の煮物 ③納豆和え	ご飯 鶏肉 豆腐 納豆 ふ 玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 (かつお節 わがみぞ)	(1)チーズクッキー	
9	金	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温野菜の和え物	①お粥 ②鶏肉と野菜のみぞ煮 ③温野菜の和え物	ご飯 鶏肉 じゃがいも 胡瓜 人参 玉ねぎ (わかめ マヨネーズ みぞ)	(1)ミニホワイトロール	
10	土	①こしがゆ(おもゆ) ②白菜のペースト	①具入りうどん	①具入りうどん	うどん 鶏肉 白菜 玉ねぎ もやし にら 人参	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
12	月	①こしがゆ(おもゆ) ②豆腐のペースト	①お粥 ②マッシュポテト ③清汁	①ひじきお粥 ②みぞ汁 ③じゃがいもとツナの和え物	ご飯 豆腐 じゃがいも 人参 玉ねぎ (ツナ ひじき わかめ わがみぞ)	(1)ペビーダイン (2)ビスケット	
13	火	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 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト (ジャコ 小麦粉 マーガリン トマトジュース)	(1)蒸しパン	
14	水	①こしがゆ(おもゆ) ②大根のペースト	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 (わがみぞ)	(1)人参ジャムサンド	
15	木	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 (わがみぞ)	(1)バナナ (2)ビスケット	
16	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清汁	①お粥 ②柔らか鶏バーグ ③大根の和え物 ④みぞ汁	ご飯 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 大根 胡瓜 (ツナ わがみぞ)	(1)ロールパン	
17	土	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎのペースト	①お粥 ②スープ	①お粥 ②スープ煮	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参		
19	月	①こしがゆ(おもゆ) ②白菜のペースト	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③清汁	①お粥 ②白身魚と野菜のみぞ煮 ③切干大根と野菜の煮物	ご飯 白身魚 玉ねぎ 人参 白菜 (切干大根 春雨 みぞ)	(1)じゃがいもの チーズ焼き	
20	火	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温野菜の和え物	①スパゲティー煮 ②温野菜の和え物	スパゲティー 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 (トマトジュース)	(1)わかめご飯	
21	水	①こしがゆ(おもゆ) ②豆腐のペースト	①お粥 ②具沢山汁 ③南瓜の煮物	①お粥 ②具沢山汁 ③南瓜の煮物	ご飯 鶏肉 豆腐 里芋 大根 人参 南瓜 (わがみぞ)	(1)ほうれん草ケーキ	
22	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 玉ねぎ 人参 胡瓜 カリフラワー	(1)ベジロール(にんじん)	
23	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野菜の和え物	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 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)みかん (2)赤ちゃんせんべい	
24	土	①こしがゆ(おもゆ) ②白菜のペースト	①お粥 ②具沢山豆乳汁	①わかめお粥 ②具沢山豆乳汁	ご飯 豆乳 鶏肉 白菜 大根 人 参 (わがみぞ わかめ みぞ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
26	月	①こしがゆ(おもゆ) ②南瓜のペースト	①あんかけお粥 ②清汁	①あんかけお粥 ②田舎汁風	ご飯 鶏肉 豆腐 南瓜 人参 (わがみぞ)	(1)焼うどん	
27	火	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温野菜の和え物	①お粥 ②白身魚と野菜のトマト煮 ③温野菜の和え物	ご飯 白身魚 人参 胡瓜 玉ねぎ (ツナ トマトジュース)	(1)ペビーダイン (2)ビスケット	
28	水	①こしがゆ(おもゆ) ②大根のペースト	①いもお粥 ②具沢山汁	①いもお粥 ②具沢山汁	ご飯 鶏肉 さつまいも 大根 人参 たまねぎ (わがみぞ)	(1)ロールパン	
29	木	<h2>年末休園</h2>					
30	金						
31	土						

※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。

