

# 2023年度 5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チキンビーンズ風 ③こぶきいも	ご飯 鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 (大豆 トマトジュース)	(1)ヨーグルトあえ (2)あかちゃんせんべい	
2	火	①こしがゆ(おもゆ) ②人参のペースト	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 胡瓜 じゃがいも (マヨドレ)	(1)クッキー (2)あかちゃんせんべい	
3	水	<b>憲法記念日</b>					
4	木	<b>みどりの日</b>					
5	金	<b>こどもの日</b>					
6	土	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎのペースト	①パン粥 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)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
8	月	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スープ	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③スープ	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 (わかめ もやし)	(1)ペビーダン (2)ビスケット	
9	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 ピーマン 胡瓜 人参 (マヨドレ)	(1)わかめお粥	
10	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清汁	①お粥 ②柔らかミートローフ ③具沢山汁	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 (ひじき ねぎ みぞ)	(1)蒸しパン	
11	木	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胡瓜の和え物	①お粥 ②鶏肉と野菜のみぞ煮 ③胡瓜の和え物	ご飯 人参 胡瓜 さつまいも 玉ねぎ (ジャコ ねぎ みぞ)	(1)みかん煮 (2)ビスケット	
12	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)ポテトもち	
13	土	①こしがゆ(おもゆ) ②じゃがいものペースト	①お粥 ②具沢山汁	①お粥 ②具沢山汁	ご飯 鶏肉 じゃがいも 大根 人参 玉ねぎ (ねぎ みぞ)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
15	月	①こしがゆ(おもゆ) ②人参のペースト	①あんかけお粥 ②スープ	①あんかけお粥 ②スープ	ご飯 鶏肉 人参 玉ねぎ (もやし にら わかめ 切干大根)	(1)フルーン (2)ビスケット	
16	火	①こしがゆ(おもゆ) ②じゃがいものペースト	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 じゃがいも 玉ねぎ 人参 (鶏肝臓 ねぎ みぞ)	(1)コーンマヨトースト	
17	水	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) ②清汁	ご飯 鶏肉 ほうれん草 大根 人参 ぶ (ねぎ)	(1)バナナ (2)ビスケット	
18	木	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 玉ねぎ 白菜 胡瓜 (もやし)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
19	金	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎのペースト	①パン粥 ②スープ ③温野菜の和え物	①ロールパン ②スープ ③温野菜の和え物	食パン 鶏肉 マカロニ 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)おかかお粥	
20	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 白菜 玉ねぎ 人参 (もやし にら)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
22	月	①こしがゆ(おもゆ) ②さつまいものペースト	①お粥 ②納豆和え ③スープ	①お粥 ②納豆和え ③スープ	ご飯 鶏肉 納豆 さつまいも 人参 玉ねぎ (ひじき ねぎ みぞ 牛乳)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
23	火	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筑前煮風煮物 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)さつまいもケーキ	
24	水	①こしがゆ(おもゆ) ②フロッキーのペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②鶏肉と野菜のみぞ煮 ③野菜の和え物	ご飯 鶏肉 フロッキー 人参 玉ねぎ (わかめ みぞ)	(1)オレンジ (2)ビスケット	
25	木	①こしがゆ(おもゆ) ②かぶのペースト	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 じゃがいも 玉ねぎ 人参 かぶ キャベツ 胡瓜 (マヨドレ)	(1)ペビーダン (2)あかちゃんせんべい	
26	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野菜の和え物	ご飯 白身魚 胡瓜 大根 玉ねぎ キャベツ (ねぎ みぞ)	(1)食パンスティック	
27	土	①こしがゆ(おもゆ) ②キャベツのペースト	①具入りお粥	①具入りお粥	ご飯 鶏肉 キャベツ ピーマン 人参	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
29	月	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野菜の和え物	①お粥 ②白身魚と野菜のトマト煮 ③野菜の和え物	ご飯 白身魚 人参 胡瓜 玉ねぎ 人参 (ツナ マヨドレ トマトジュース)	(1)シュガートースト	
30	火	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小松菜の和え物	①お粥 ②鶏肉と野菜のみぞ煮 ③小松菜の和え物	ご飯 鶏肉 じゃがいも 小松菜 人参 玉ねぎ (ねぎ みぞ)	(1)ホットケーキ	
31	水	①こしがゆ(おもゆ) ②じゃがいものペースト	①パン粥 ②具沢山スープ	①パングラタン風 ②具沢山スープ	食パン 鶏肉 玉ねぎ フロッキー キャベツ 人参 じゃがいも (小麦粉 マーガリン 牛乳)	(1)ゆかりお粥	

※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。

