



2022年4月 どんぐりこども園離乳食初期・中期・後期予定献立表



日	曜日	初期 5~6ヶ月頃	材料	中期 7~8ヶ月頃	材料	後期 9~11ヶ月頃	材料
1	金	つぶしがゆ カレイの煮つぶし じゃが芋のペースト 野菜スープ	米 カレイ じゃが芋	全がゆ カレイと野菜の煮物 茹で野菜 麩の味噌汁	米 カレイ・じゃが芋・玉ねぎ 人参・いんげん もやし	全がゆ～軟飯 肉じゃが 茹で野菜 麩の味噌汁	米 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ 人参・いんげん・チンゲン菜 もやし・小ねぎ
2	土	つぶしがゆ 豆腐の煮つぶし 人参のペースト 野菜スープ	米 豆腐 人参	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 野菜のスープ バナナ	米 豆腐・キャベツ・人参 ピーマン・玉ねぎ 豆腐	全がゆ～軟飯 豚肉と野菜の煮物 野菜のスープ	米 豚肉・キャベツ・人参 ピーマン・玉ねぎ 豆腐・長ねぎ
4	月	つぶしがゆ 高野豆腐のすり流し ブロッコリーのペースト 野菜スープ	米 高野豆腐 ブロッコリー	全がゆ 鶏肉のだし煮 花野菜の煮物 野菜スープ	米 鶏肉 ブロッコリー・カリフラワー 玉ねぎ・人参	全がゆ～軟飯 鶏の照り焼き 花野菜サラダ わかめスープ	米 鶏肉 ブロッコリー・カリフラワー わかめ
5	火	つぶしがゆ カレイの煮つぶし じゃが芋のペースト 野菜スープ	米 カレイ じゃが芋	全がゆ カレイと野菜の煮物 小松菜のお浸し 野菜スープ	米 カレイ・じゃが芋 人参・小松菜 玉ねぎ	全がゆ～軟飯 豚肉と野菜の煮物 梅香和え 野菜スープ	米 豚肉・じゃが芋 人参・小松菜・海苔 玉ねぎ
6	水	つぶしがゆ 豆腐の煮つぶし ほうれん草のペースト 野菜スープ	米 豆腐 ほうれん草	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 納豆和え 大根のすまし汁	米 鶏肉・玉ねぎ・豆腐 納豆・ほうれん草・人参 しらす・大根	全がゆ～軟飯 豆腐のそぼろ煮 納豆和え 大根のすまし汁	米 鶏肉・玉ねぎ・豆腐 納豆・ほうれん草・人参 しらす・大根
7	木	つぶしがゆ カレイの煮つぶし さつまいのペースト 野菜スープ	米 カレイ さつまい	全がゆ 煮込みうどん さつまいの甘煮	米 うどん カレイ・キャベツ・人参 絹さや・麩 さつま芋	全がゆ～軟飯 煮込みうどん さつまいの甘煮	米 うどん 豚肉・キャベツ・人参 絹さや・麩 さつま芋
8	金	つぶしがゆ 豆腐の煮つぶし 人参のペースト 野菜スープ	米 豆腐 人参	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 マカロニの煮物 麩のスープ	米 豆腐・玉ねぎ 人参・マカロニ ピーマン・麩	全がゆ～軟飯 豚肉と野菜の煮物 マカロニの煮物 わかめスープ	米 豚肉・にら・玉ねぎ 人参・マカロニ ピーマン・わかめ・小ねぎ
9	土	つぶしがゆ カレイの煮つぶし 玉ねぎのペースト 野菜スープ	米 カレイ 玉ねぎ	全がゆ カレイと野菜の煮物 きゅうりともやしの煮物 キャベツのスープ	米 カレイ・玉ねぎ 人参・きゅうり もやし・キャベツ	全がゆ～軟飯 野菜のそぼろ煮 きゅうりともやしの甘酢和え キャベツとにらのスープ	米 豚肉・玉ねぎ・人参 小ねぎ・きゅうり・もやし キャベツ・にら
11	月	つぶしがゆ カレイの煮つぶし ほうれん草のペースト 野菜スープ	米 カレイ ほうれん草	全がゆ 白身魚と野菜の煮物 キャベツのお浸し 野菜スープ	米 里芋・カレイ 人参・キャベツ 玉ねぎ・葱	全がゆ～軟飯 白身魚と野菜の煮物 キャベツのお浸し 野菜スープ	米 里芋・カレイ 人参・キャベツ 玉ねぎ・葱
12	火	つぶしがゆ 高野豆腐のすり流し キャベツのペースト 野菜スープ	米 高野豆腐 キャベツ	全がゆ 鶏肉の煮物 野菜の煮物 小松菜の味噌汁	米 鶏肉 人参・白菜 小松菜	全がゆ～軟飯 鶏肉の煮物 野菜の煮物 小松菜	米 鶏肉 人参・白菜 小松菜
13	水	つぶしがゆ カレイの煮つぶし 人参のペースト 野菜スープ	米 カレイ 人参	全がゆ 大根とささみの治部煮 野菜の和え物 ブロッコリーのスープ	米 ささみ・大根 人参・きゅうり ブロッコリー	全がゆ～軟飯 大根とささみの治部煮 野菜の和え物 ブロッコリーのスープ	米 ささみ・大根 人参・きゅうり ブロッコリー
14	木	つぶしがゆ 高野豆腐のすり流し 大根のペースト 野菜スープ	米 高野豆腐 大根	全がゆ 鮭の煮物 高野豆腐の含め煮 根菜汁	米 鮭 高野豆腐・人参・絹さや 里芋・白菜	全がゆ～軟飯 鮭のしょうゆ焼き ひじきの含め煮 根菜汁	米 鮭 高野豆腐・ひじき人参・絹さや 里芋・白菜
15	金	つぶしがゆ カレイの煮つぶし じゃが芋のペースト 野菜スープ	米 カレイ じゃが芋	全がゆ カレイと野菜の煮物 茹で野菜 麩の味噌汁	米 カレイ・じゃが芋・玉ねぎ 人参・いんげん もやし	全がゆ～軟飯 肉じゃが 茹で野菜 麩の味噌汁	米 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ 人参・いんげん・チンゲン菜 もやし・小ねぎ

日	曜日	初期 5~6ヶ月頃	材料	中期 7~8ヶ月頃	材料	後期 9~11ヶ月頃	材料
16	土	つぶしがゆ 豆腐の煮つぶし 人参のペースト 野菜スープ	米 豆腐 人参	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 野菜のスープ	米 豆腐 人参	全がゆ～軟飯 豚肉と野菜の煮物 野菜のスープ	米 豚肉・キャベツ・人参 ピーマン・玉ねぎ 豆腐
18	月	つぶしがゆ 高野豆腐のすり流し ブロッコリーのペースト 野菜スープ	米 高野豆腐 ブロッコリー	全がゆ 鶏肉のだし煮 花野菜の煮物 野菜スープ	米 鶏肉 ブロッコリー 玉ねぎ・人参	全がゆ～軟飯 鶏の照り焼き 花野菜サラダ わかめスープ	米 鶏肉 ブロッコリー・カリフラワー わかめ
19	火	つぶしがゆ カレイの煮つぶし じゃが芋のペースト 野菜スープ	米 カレイ じゃが芋	全がゆ カレイと野菜の煮物 小松菜のお浸し 野菜スープ	米 カレイ 人参・小松菜 玉ねぎ	全がゆ～軟飯 豚肉と野菜の煮物 梅香和え 野菜スープ	米 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ 人参・小松菜・海苔 玉ねぎ
20	水	つぶしがゆ 豆腐の煮つぶし ほうれん草のペースト 野菜スープ	米 豆腐 ほうれん草	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 納豆和え 大根のすまし汁	米 鶏肉・玉ねぎ・豆腐 納豆・ほうれん草・人参 しらす・大根	全がゆ～軟飯 豆腐のそぼろ煮 納豆和え 大根のすまし汁	米 鶏肉・玉ねぎ・豆腐 納豆・ほうれん草・人参 しらす・大根
21	木	つぶしがゆ カレイの煮つぶし さつま芋のペースト 野菜スープ	米 カレイ さつま芋	全がゆ 煮込みうどん さつま芋の甘煮	米 うどん カレイ・キャベツ・人参 絹さや・麩 さつま芋	全がゆ～軟飯 煮込みうどん さつま芋の甘煮	米 うどん 豚肉・キャベツ・人参 絹さや・麩 さつま芋
22	金	つぶしがゆ 豆腐の煮つぶし 人参のペースト 野菜スープ	米 豆腐 人参	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 マカロニの煮物 麩のスープ	米 豆腐・玉ねぎ 人参・マカロニ ピーマン・麩	全がゆ～軟飯 豚肉と野菜の煮物 マカロニの煮物 わかめスープ	米 豚肉・にら・玉ねぎ 人参・マカロニ ピーマン・わかめ・小ねぎ
23	土	つぶしがゆ カレイの煮つぶし 玉ねぎのペースト 野菜スープ	米 カレイ 玉ねぎ	全がゆ カレイと野菜の煮物 きゅうりともやしの煮物 キャベツのスープ	米 カレイ・玉ねぎ 人参・きゅうり もやし・キャベツ	全がゆ～軟飯 野菜のそぼろ煮 きゅうりともやしの甘酢和え キャベツとにらのスープ	米 豚肉・玉ねぎ・人参 小ねぎ・きゅうり・もやし キャベツ・にら
25	月	つぶしがゆ カレイの煮つぶし ほうれん草のペースト 野菜スープ	米 カレイ ほうれん草	全がゆ 白身魚と野菜の煮物 キャベツのお浸し 野菜スープ	米 里芋・カレイ 人参・キャベツ 玉ねぎ・葱	全がゆ～軟飯 白身魚と野菜の煮物 キャベツのお浸し 野菜スープ	米 里芋・カレイ 人参・キャベツ 玉ねぎ・葱
26	火	つぶしがゆ 高野豆腐のすり流し キャベツのペースト 野菜スープ	米 高野豆腐 キャベツ	全がゆ 鶏肉の煮物 野菜の煮物 小松菜の味噌汁	米 鶏肉 人参・白菜 小松菜	全がゆ～軟飯 鶏肉の煮物 野菜の煮物 小松菜	米 鶏肉 人参・白菜 小松菜
27	水	つぶしがゆ カレイの煮つぶし 人参のペースト 野菜スープ	米 カレイ 人参	全がゆ 大根とささみの治部煮 野菜の和え物 ブロッコリーのスープ	米 ささみ・大根 人参・きゅうり ブロッコリー	全がゆ～軟飯 大根とささみの治部煮 野菜の和え物 ブロッコリーのスープ	米 ささみ・大根 人参・きゅうり ブロッコリー
28	木	つぶしがゆ 高野豆腐のすり流し 大根のペースト 野菜スープ	米 高野豆腐 大根	全がゆ 鮭の煮物 高野豆腐の含め煮 根菜汁	米 鮭 高野豆腐・人参・絹さや 里芋・白菜	全がゆ～軟飯 鮭のしょうゆ焼き ひじきの含め煮 根菜汁	米 鮭 高野豆腐・ひじき人参・絹さや 里芋・白菜
30	土	つぶしがゆ カレイの煮つぶし 人参のペースト 野菜スープ	米 カレイ 人参	全がゆ カレイと野菜の煮物 じゃが芋の味噌汁 りんご	米 カレイ 人参	全がゆ～軟飯 豚肉と野菜の煮物 じゃが芋と長ねぎの味噌汁 りんご	米 豚肉・玉ねぎ・人参 じゃが芋・長ねぎ りんご

*材料購入の関係上、多少の変更はご了承願います。

*献立の「軟飯・お粥・つぶし粥」に使用しているお米は、国内産米となっています。

*保育園では調理にはいろいろな食材を使用しております。献立表の材料名もご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でもお試しください。よろしくお願いいたします。