

離乳食献立表

～中期食～

令和4年9月

上井草保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
1 木	午前食	① 7倍粥 ② ほうれん草の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	玉ねぎ、ほうれん草 大根、人参	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① パン粥 ② 肉団子のスープ ③ 粉ふき芋	無添加食パン 片栗粉 じゃが芋	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、醤油
2 金	午前食	① 7倍粥 ② キャベツのすまし汁 ③ 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ、玉ねぎ ブロッコリー、人参	煮干だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② ブロッコリーのスープ ③ ツナとキャベツの煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	ブロッコリー キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
3 土	午前食	① 7倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ さつまいもと肉団子の煮物	米 さつまいも、三温糖	鶏ひき肉	大根 人参	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② 小松菜スープ ③ 高野豆腐と大根の煮物	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	玉ねぎ、小松菜 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
5 月	午前食	① 7倍粥 ② かぶの味噌汁 ③ かじきのケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	かじき	かぶ 人参、玉ねぎ	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、ケチャップ
	午後食	① 7倍粥 ② さつまいものすまし汁 ③ 豆腐と野菜の味噌煮	米 さつまいも 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
6 火	午前食	① 7倍粥 ② 大根のすまし汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	しらす干し	大根 冬瓜、人参	かつお・昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① ミートソース粥 ② 冬瓜のスープ ③ ゆで野菜	米、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 冬瓜 大根、人参	昆布だし汁、ケチャップ 昆布だし汁、醤油
7 水	午前食	① しらすと野菜のうどん ② かぼちゃと人参の甘煮	干しうどん 三温糖	しらす干し、わかめ	キャベツ かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 かつお・昆布だし汁
	午後食	① 7倍粥 ② わかめスープ ③ 肉団子と野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	わかめ 鶏ひき肉	人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
8 木	午前食	① 7倍粥 ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭と野菜の煮物	米 さつまいも、片栗粉、三温糖	生鮭	白菜 人参	かつお・昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① パン粥 ② さつまいものスープ ③ 野菜のそぼろ煮	無添加食パン さつまいも 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	白菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
9 金	午前食	① 7倍粥 ② キャベツの豆乳スープ ③ じゃが芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	豆乳 鶏ひき肉	キャベツ 人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② じゃが芋のすまし汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
10 土	午前食	① 7倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	かぼちゃ 人参、さやいんげん	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② わかめのすまし汁 ③ 鶏ひき肉とかぼちゃの煮物	米 片栗粉、三温糖	わかめ 鶏ひき肉	かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
12 月	午前食	① 7倍粥 ② さつまいもの豆乳スープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 さつまいも 片栗粉、三温糖	豆乳 カレイ	人参 ブロッコリー、人参	昆布だし汁、塩 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② ブロッコリーのすまし汁 ③ 鶏肉と野菜のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	ブロッコリー 人参、トマト、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
13 火	午前食	① 7倍粥 ② じゃが芋の味噌汁 ③ 肉団子煮	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参、キャベツ	煮干し、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① わかめ入り煮込みうどん ② 麩とじゃが芋の煮物	干しうどん じゃが芋、白玉麩、三温糖	わかめ	キャベツ、人参 チンゲン菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
14 水	午前食	① 7倍粥 ② かぶの味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	かぶ 人参、小松菜	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② 小松菜のすまし汁 ③ 鶏ひき肉と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	小松菜 かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
15 木	午前食	① 7倍粥 ② ほうれん草の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	玉ねぎ、ほうれん草 大根、人参	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① パン粥 ② 肉団子のスープ ③ 粉ふき芋	無添加食パン 片栗粉 じゃが芋	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、醤油

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 金	午前食	① 7倍粥 ② キャベツのすまし汁 ③ 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ、玉ねぎ ブロッコリー、人参	煮干だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② ブロッコリーのスープ ③ ツナとキャベツの煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	ブロッコリー キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
17 土	午前食	① 7倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ さつま芋と肉団子の煮物	米 さつま芋、三温糖	鶏ひき肉	大根 人参	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② 小松菜スープ ③ 高野豆腐と大根の煮物	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	玉ねぎ、小松菜 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
20 火	午前食	① 7倍粥 ② 大根のすまし汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	しらす干し	大根 冬瓜、人参	かつお・昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① ミートソース粥 ② 冬瓜のスープ ③ ゆで野菜	米、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 冬瓜 大根、人参	昆布だし汁、ケチャップ 昆布だし汁、醤油
21 水	午前食	① しらすと野菜のうどん ② かぼちゃと人参の甘煮	干しうどん 三温糖	しらす干し、わかめ	キャベツ かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 かつお・昆布だし汁
	午後食	① 7倍粥 ② わかめスープ ③ 肉団子と野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	わかめ 鶏ひき肉	人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
22 木	午前食	① 7倍粥 ② かぶの味噌汁 ③ かじきのケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	かじき	かぶ 人参、玉ねぎ	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、ケチャップ
	午後食	① 7倍粥 ② さつま芋のすまし汁 ③ 豆腐と野菜の味噌煮	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
24 土	午前食	① 7倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	かぼちゃ 人参、さやいんげん	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② わかめのすまし汁 ③ 鶏ひき肉とかぼちゃの煮物	米 片栗粉、三温糖	わかめ 鶏ひき肉	かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
26 月	午前食	① 7倍粥 ② さつま芋の豆乳スープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	豆乳 カレイ	人参 ブロッコリー、人参	昆布だし汁、塩 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② ブロッコリーのすまし汁 ③ 鶏肉と野菜のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	ブロッコリー 人参、トマト、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
27 火	午前食	① 7倍粥 ② じゃが芋の味噌汁 ③ 肉団子煮	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参、キャベツ	煮干し、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① わかめ入り煮込みうどん ② 麩とじゃが芋の煮物	干しうどん じゃが芋、白玉麩、三温糖	わかめ	キャベツ、人参 チンゲン菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
28 水	午前食	① 7倍粥 ② かぶの味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	かぶ 人参、小松菜	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② 小松菜のすまし汁 ③ 鶏ひき肉と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	小松菜 かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
29 木	午前食	① 7倍粥 ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭と野菜の煮物	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	生鮭	白菜 人参	かつお・昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① パン粥 ② さつま芋のスープ ③ 野菜のそぼろ煮	無添加食パン さつま芋 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	白菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
30 金	午前食	① 7倍粥 ② キャベツの豆乳スープ ③ じゃが芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	豆乳 鶏ひき肉	キャベツ 人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② じゃが芋のすまし汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油

※離乳食の後にミルクを飲みます。

※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。