

離乳食献立表

～初期食～

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 10倍粥 ② ほうれん草のスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	高野豆腐	ほうれん草、玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
2 金	午前食	① 10倍粥 ② キャベツのスープ ③ 麩とブロッコリーの煮物	米 白玉麩、片栗粉		キャベツ ブロッコリー、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
3 土	午前食	① 10倍粥 ② 大根のスープ ③ 高野豆腐とさつま芋の煮物	米 さつま芋、片栗粉	高野豆腐	大根 人参	昆布だし汁 昆布だし汁 昆布だし汁
5 月	午前食	① 10倍粥 ② かぶのスープ ③ 白身魚の煮物	米 片栗粉	カレイ	かぶ 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
6 火	午前食	① 10倍粥 ② 玉ねぎのスープ ③ しらすと野菜の煮物	米 片栗粉	しらす干し	玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
7 水	午前食	① たくとうどん ② かぼちゃのスープ ③ 麩と野菜の煮物	干しうどん 白玉麩、片栗粉		かぼちゃ キャベツ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁 昆布だし汁
8 木	午前食	① 10倍粥 ② 白菜のスープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 さつま芋、片栗粉	カレイ	白菜 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
9 金	午前食	① 10倍粥 ② キャベツのスープ ③ 麩とじゃが芋のマッシュ	米 じゃが芋、白玉麩、片栗粉		キャベツ 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
10 土	午前食	① 10倍粥 ② かぼちゃのスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	かぼちゃ 人参、さやいんげん	昆布だし汁 昆布だし汁
12 月	午前食	① 10倍粥 ② さつま芋のスープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 さつま芋 片栗粉	カレイ	ブロッコリー、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
13 火	午前食	① 10倍粥 ② じゃが芋のスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉	高野豆腐	キャベツ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
14 水	午前食	① 10倍粥 ② かぶのスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	かぶ 小松菜、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
15 木	午前食	① 10倍粥 ② ほうれん草のスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	高野豆腐	ほうれん草、玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
16 金	午前食	① 10倍粥 ② キャベツのスープ ③ 麩とブロッコリーの煮物	米 白玉麩、片栗粉		キャベツ ブロッコリー、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
17 土	午前食	① 10倍粥 ② 大根のスープ ③ 高野豆腐とさつま芋の煮物	米 さつま芋、片栗粉	高野豆腐	大根 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
20 火	午前食	① 10倍粥 ② 玉ねぎのスープ ③ しらすと野菜の煮物	米 片栗粉	しらす干し	玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
21 水	午前食	① たくとうどん ② かぼちゃのスープ ③ 麩と野菜の煮物	干しうどん 白玉麩、片栗粉		かぼちゃ キャベツ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁 昆布だし汁
22 木	午前食	① 10倍粥 ② かぶのスープ ③ 白身魚の煮物	米 片栗粉	カレイ	かぶ 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
24 土	午前食	① 10倍粥 ② かぼちゃのスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	かぼちゃ 人参、さやいんげん	昆布だし汁 昆布だし汁
26 月	午前食	① 10倍粥 ② さつま芋のスープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 さつま芋 片栗粉	カレイ	ブロッコリー、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
27 火	午前食	① 10倍粥 ② じゃが芋のスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉	高野豆腐	キャベツ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
28 水	午前食	① 10倍粥 ② かぶのスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	かぶ 小松菜、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
29 木	午前食	① 10倍粥 ② 白菜のスープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 さつま芋、片栗粉	カレイ	白菜 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
30 金	午前食	① 10倍粥 ② キャベツのスープ ③ 麩とじゃが芋のマッシュ	米 じゃが芋、白玉麩、片栗粉		キャベツ 人参	昆布だし汁 昆布だし汁

※午前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。