

離乳食献立表 ～後期食～

2022年12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
01 木	午前食	① 5倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ 白身魚と小松菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	大根 小松菜、人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5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 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
02 金	午前食	① 5倍粥 ② シチュー ③ スティック野菜	米 じゃが芋、小麦粉、バター	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 大根、きゅうり	塩
	午後食	① 煮込みうどん ② ツナと野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	カットわかめ ツナ缶	玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
03 土	午前食	① 5倍粥 ② ブロッコリーの味噌汁 ③ ツナとじゃが芋の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	ブロッコリー 人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① トースト（スティック） ② じゃがいものスープ ③ 高野豆腐とブロッコリーの煮物	無添加食パン じゃが芋 片栗粉、三温糖	高野豆腐	玉ねぎ ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
05 月	午前食	① 5倍粥 ② ほうれん草のすまし汁 ③ 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、ほうれん草 かぶ、人参	かつお・昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② かぶの味噌汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	しらす干し	かぶ 人参、玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
06 火	午前食	① 5倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ 白身魚のおろし煮	米 片栗粉、三温糖	カレイ	キャベツ、玉ねぎ 大根、人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 肉味噌うどん ② 大根のすまし汁 ③ りんごの甘煮	干しうどん、片栗粉、三温糖 三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 大根 りんご	米みそ 昆布だし汁、醤油
07 水	午前食	① 5倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	小松菜 人参、キャベツ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① トースト（スティック） ② 肉団子のスープ ③ スティックきゅうり	無添加食パン 片栗粉	鶏ひき肉	小松菜、人参、玉ねぎ きゅうり	昆布だし汁、醤油
08 木	午前食	① しらす入り煮込みうどん ② 大根の煮物	干しうどん 三温糖	しらす干し	人参、小松菜 大根	かつお・昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② 小松菜と麩のスープ ③ ツナと野菜のケチャップ煮	米 白玉麩 じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
09 金	午前食	① 5倍粥 ② かぶの味噌汁 ③ 鮭と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	生鮭	かぶ 白菜、人参、小松菜	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② 白菜のスープ ③ 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	白菜 かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
10 土	午前食	① 5倍粥 ② わかめのすまし汁 ③ 高野豆腐と野菜の味噌煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	カットわかめ 高野豆腐	玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後食	① トースト（スティック） ② 玉ねぎスープ ③ ツナと野菜の煮物	無添加食パン 片栗粉、三温糖	ツナ缶	玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
12 月	午前食	① 5倍粥 ② かぶのスープ ③ 高野豆腐と野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	かぶ 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
	午後食	① 5倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ かぶのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ かぶ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
13 火	午前食	① 5倍粥 ② さつま芋の味噌汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	しらす干し	人参、玉ねぎ、キャベツ	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② キャベツのすまし汁 ③ 肉団子と野菜の煮物	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ、玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
14 水	午前食	① 5倍粥 ② ブロッコリーのすまし汁 ③ 豆腐と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	ブロッコリー 白菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後食	① トースト（スティック） ② 肉団子のスープ ③ ゆでブロッコリー	無添加食パン 片栗粉	鶏ひき肉	白菜、人参 ブロッコリー	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁

15 木	午前食	① 5倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ 白身魚と小松菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	大根 小松菜、人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5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 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
16 金	午前食	① 5倍粥 ② シチュー ③ スティック野菜	米 じゃが芋、小麦粉、バター	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 大根、きゅうり	塩
	午後食	① 煮込みうどん ② ツナと野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	カットわかめ ツナ缶	玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
17 土	午前食	① 5倍粥 ② ブロッコリーの味噌汁 ③ ツナとじゃが芋の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	ブロッコリー 人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① トースト（スティック） ② じゃがいものスープ ③ 高野豆腐とブロッコリーの煮物	無添加食パン じゃが芋 片栗粉、三温糖	高野豆腐	玉ねぎ ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
19 月	午前食	① 5倍粥 ② ほうれん草のすまし汁 ③ 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、ほうれん草 かぶ、人参	かつお・昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② かぶの味噌汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	しらす干し	かぶ 人参、玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
20 火	午前食	① 5倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ 白身魚のおろし煮	米 片栗粉、三温糖	カレイ	キャベツ、玉ねぎ 大根、人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 肉味噌うどん ② 大根のすまし汁 ③ りんごの甘煮	干しうどん、片栗粉、三温糖 三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 大根 りんご	米みそ 昆布だし汁、醤油
21 水	午前食	① 5倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	小松菜 人参、キャベツ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① トースト（スティック） ② 肉団子のスープ ③ スティックきゅうり	無添加食パン 片栗粉	鶏ひき肉	小松菜、人参、玉ねぎ きゅうり	昆布だし汁、醤油
22 木	午前食	① しらす入り煮込みうどん ② 大根の煮物	干しうどん 三温糖	しらす干し	人参、小松菜 大根	かつお・昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② 小松菜と麩のスープ ③ ツナと野菜のケチャップ煮	米 白玉麩 じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
23 金	午前食	① 5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 ブロッコリー、人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② ブロッコリーのスープ ③ 鶏ひき肉と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	ブロッコリー かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
24 土	午前食	① 5倍粥 ② わかめのすまし汁 ③ 高野豆腐と野菜の味噌煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	カットわかめ 高野豆腐	玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後食	① トースト（スティック） ② 玉ねぎスープ ③ ツナと野菜の煮物	無添加食パン 片栗粉、三温糖	ツナ缶	玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
26 月	午前食	① 5倍粥 ② かぶのスープ ③ 高野豆腐と野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	かぶ 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
	午後食	① 5倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ かぶのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ かぶ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
27 火	午前食	① 5倍粥 ② さつま芋の味噌汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	しらす干し	人参、玉ねぎ、キャベツ	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② キャベツのすまし汁 ③ 肉団子と野菜の煮物	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ、玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
28 水	午前食	① 5倍粥 ② ブロッコリーのすまし汁 ③ 豆腐と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	ブロッコリー 白菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後食	① トースト（スティック） ② 肉団子のスープ ③ ゆでブロッコリー	無添加食パン 片栗粉	鶏ひき肉	白菜、人参 ブロッコリー	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁