

**離乳献立表**  
～後期食～

令和5年2月

上井草保育園

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		
1 水	午前食	① 5倍粥 ② なすの味噌汁 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	なす、玉ねぎ キャベツ、人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 煮干し・昆布だし汁、ケチャップ
	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	キャベツ、人参 きゅうり	昆布だし汁、醤油
	午前食	① 5倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	かぼちゃ 人参、ほうれん草	煮干し・昆布だし汁、米みそ 煮干し・昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② ほうれん草のすまし汁 ③ かぼちゃのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	ほうれん草 かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午前食	① 5倍粥 ② シチュー ③ ゆでブロッコリー	米 じゃが芋、小麦粉、バター	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ ブロッコリー	塩 昆布だし汁
	午後食	① 5倍粥 ② 白菜の味噌汁 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	白菜、玉ねぎ 人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
4 土	午前食	① 5倍粥 ② 玉ねぎの味噌汁 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 人参、ほうれん草	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 ほうれん草スープ ③ ツナと野菜の煮物	無添加食パン 片栗粉、三温糖	ツナ缶	ほうれん草 玉ねぎ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午前食	① 5倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐と野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	かぼちゃ、玉ねぎ キャベツ、人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 煮干し・昆布だし汁、醤油
	午後食	① うどんのミートソース ② キャベツのスープ ③ かぼちゃの甘煮	干しうどん、片栗粉、三温糖 三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ キャベツ かぼちゃ	ケチャップ 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	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 片栗粉、三温糖	しらす干し	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 5倍粥 ② 大根のすまし汁 ③ 肉団子煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根 白菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
8 水	午前食	① 5倍粥 ② 小松菜のすまし汁 ③ かじきと野菜のみぞ煮	米 片栗粉、三温糖	かじき	小松菜 かぶ、人参	かつお・昆布だし汁、醤油 かつお・昆布だし汁、米みそ
	午後食	① 5倍粥 ② かぶの味噌汁 ③ 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぶ 人参、小松菜	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	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 大根、人参	昆布だし汁、醤油 煮干し・昆布だし汁、ケチャップ
	午後食	① 5倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ かぶとしらすの煮物	米 片栗粉、三温糖	しらす干し	大根 かぶ、人参、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午前食	① ツナ入りうどん ② 野菜スティック	干しうどん	ツナ缶	人参、玉ねぎ、チンゲン菜 人参、きゅうり	昆布だし汁、塩 昆布(だし用)
	午後食	① 5倍粥 ② 肉団子のスープ ③ りんごの甘煮	米 片栗粉 三温糖	鶏ひき肉	チンゲン菜、人参 りんご	昆布だし汁、醤油
13 月	午前食	① 5倍粥 ② さつま芋の味噌汁 ③ 白身魚のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	カレイ	人参、トマト、玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 煮込みうどん ② 野菜のそぼろ煮 ③ スティックきゅうり	干しうどん さつま芋、片栗粉、三温糖	わかめ 鶏ひき肉	かぶ 人参 きゅうり	かつお・昆布だし汁、醤油 かつお・昆布だし汁、醤油
	午前食	① 5倍粥 ② 里芋のすまし汁 ③ 豆腐と野菜の味噌煮	米 里芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	大根、人参	かつお・昆布だし汁、醤油 かつお・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 茄子と野菜	無添加食パン 片栗粉	鶏ひき肉	大根、人参 ブロッコリー、カリフラワー	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁

15	水	午前食	① 5倍粥 ② なすの味噌汁 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	なす、玉ねぎ キャベツ、人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 煮干し・昆布だし汁、ケチャップ
		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	キャベツ、人参 きゅうり	昆布だし汁、醤油
16	木	午前食	① 5倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	かぼちゃ 人参、ほうれん草	煮干し・昆布だし汁、米みそ 煮干し・昆布だし汁、醤油
		午後食	① 5倍粥 ② ほうれん草のすまし汁 ③ かぼちゃのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	ほうれん草 かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
17	金	午前食	① 5倍粥 ② シチュー ③ ゆでブロッコリー	米 じゃが芋、小麦粉、バター	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ ブロッコリー	塩 昆布だし汁
		午後食	① 5倍粥 ② 白菜の味噌汁 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	白菜、玉ねぎ 人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
18	土	午前食	① 5倍粥 ② 玉ねぎの味噌汁 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 人参、ほうれん草	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 ほうれん草スープ ③ ツナと野菜の煮物	無添加食パン 片栗粉、三温糖	ツナ缶	ほうれん草 玉ねぎ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
20	月	午前食	① 5倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐と野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	かぼちゃ、玉ねぎ キャベツ、人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 煮干し・昆布だし汁、醤油
		午後食	① うどんのミートソース ② キャベツのスープ ③ かぼちゃの甘煮	干しうどん、片栗粉、三温糖 三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ キャベツ かぼちゃ	ケチャップ 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
21	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	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 5倍粥 ② 大根のすまし汁 ③ 肉団子煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根 白菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
22	水	午前食	① 5倍粥 ② 小松菜のすまし汁 ③ かじきと野菜のみぞ煮	米 片栗粉、三温糖	かじき	小松菜 かぶ、人参	かつお・昆布だし汁、醤油 かつお・昆布だし汁、米みそ
		午後食	① 5倍粥 ② かぶの味噌汁 ③ 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぶ 人参、小松菜	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
24	金	午前食	① ツナ入りうどん ② 野菜スティック	干しうどん	ツナ缶	人参、玉ねぎ、チンゲン菜 人参、きゅうり	昆布だし汁、塩 昆布(だし用)
		午後食	① 5倍粥 ② 肉団子のスープ ③ りんごの甘煮	米 片栗粉 三温糖	鶏ひき肉	チンゲン菜、人参 りんご	昆布だし汁、醤油
25	土	午前食	① 5倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ ブロッコリーと高野豆腐の煮物	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	大根 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 ブロッコリーのすまし汁 ③ ツナとさつま芋の煮物	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	ブロッコリー 人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
27	月	午前食	① 5倍粥 ② さつま芋の味噌汁 ③ 白身魚のトマト煮	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	カレイ	人参、トマト、玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
		午後食	① 煮込みうどん ② 野菜のそぼろ煮 ③ スティックきゅうり	干しうどん さつま芋、片栗粉、三温糖	わかめ 鶏ひき肉	かぶ 人参 きゅうり	かつお・昆布だし汁、醤油 かつお・昆布だし汁、醤油
28	火	午前食	① 5倍粥 ② 里芋のすまし汁 ③ 豆腐と野菜の味噌煮	米 里芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	大根、人参	かつお・昆布だし汁、醤油 かつお・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 茄子で野菜	無添加食パン 片栗粉	鶏ひき肉	大根、人参 ブロッコリー、カリフラワー	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁