

# 離乳食献立表

## ～初期食～

令和6年4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月	午前食	① 10倍粥 ② キャベツスープ 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
2火	午前食	① 10倍粥 ② 大根のスープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉	カレイ	大根 ブロッコリー、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
3水	午前食	① 10倍粥 ② かぼちゃのスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	高野豆腐	かぼちゃ かぶ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
4木	午前食	① 10倍粥 ② ブロッコリーのスープ ③ 麩とさつまいものマッシュ	米 さつまいも、白玉麩、片栗粉		ブロッコリー 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
5金	午前食	① 10倍粥 ② かぼちゃのスープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉	カレイ	人参 かぼちゃ 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
6土	午前食	① 10倍粥 ② ほうれん草のスープ ③ 麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		玉ねぎ、ほうれん草 ブロッコリー、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
8月	午前食	① 10倍粥 ② キャベツのスープ 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
9火	午前食	① たくとうどん ② 玉ねぎのスープ ③ しらすと野菜の煮物	干しうどん 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 昆布だし汁
10水	午前食	① 10倍粥 ② 白菜のスープ ③ 麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		白菜 かぼちゃ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
11木	午前食	① 10倍粥 ② さつまいものスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 さつまいも 片栗粉	高野豆腐	かぶ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
12金	午前食	① 10倍粥 ② 小松菜のスープ ③ 白身魚のトマト煮	米 片栗粉	カレイ	人参、小松菜 白菜、トマト	昆布だし汁 昆布だし汁
13土	午前食	① 10倍粥 ② じゃが芋のスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉	絹ごし豆腐	玉ねぎ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
15月	午前食	① 10倍粥 ② キャベツスープ 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
16火	午前食	① 10倍粥 ② 大根のスープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉	カレイ	大根 ブロッコリー、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
17水	午前食	① 10倍粥 ② かぼちゃのスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	高野豆腐	かぼちゃ かぶ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
18木	午前食	① 10倍粥 ② ブロッコリーのスープ ③ 麩とさつまいものマッシュ	米 さつまいも、白玉麩、片栗粉		ブロッコリー 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
19金	午前食	① 10倍粥 ② かぼちゃのスープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉	カレイ	人参 かぼちゃ 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
20土	午前食	① 10倍粥 ② ほうれん草のスープ ③ 麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		玉ねぎ、ほうれん草 ブロッコリー、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
22月	午前食	① 10倍粥 ② キャベツのスープ 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
23火	午前食	① たくとうどん ② 玉ねぎのスープ ③ しらすと野菜の煮物	干しうどん 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 昆布だし汁
24水	午前食	① 10倍粥 ② 白菜のスープ ③ 麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		白菜 かぼちゃ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
25木	午前食	① 10倍粥 ② さつまいものスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 さつまいも 片栗粉	高野豆腐	かぶ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
26金	午前食	① 10倍粥 ② 小松菜のスープ ③ 白身魚のトマト煮	米 片栗粉	カレイ	人参、小松菜 白菜、トマト	昆布だし汁 昆布だし汁
27土	午前食	① 10倍粥 ② じゃが芋のスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉	絹ごし豆腐	玉ねぎ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
30火	午前食	① たくとうどん ② じゃが芋のスープ ③ 麩と野菜の煮物	干しうどん じゃが芋 白玉麩、片栗粉		大根、人参	昆布だし汁 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。