

# 離乳食献立表

～中期食～

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	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 月	午前食	① 7倍粥 ② シチュー ③ ゆで野菜	米 じゃが芋、小麦粉、バター、片栗粉	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 しらすと野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	しらす干し	キャベツ、ほうれん草 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
2 火	午前食	① 7倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ かじきと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	かじき	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 パン粥 ② 肉団子のスープ ③ ゆでブロッコリー	ブルマンホワイト 片栗粉	鶏ひき肉	大根、人参、さやいんげん ブロッコリー	昆布だし汁、醤油
3 水	午前食	① 7倍粥 ② かぼちゃのすまし汁 ③ 肉団子と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぼちゃ、玉ねぎ かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 納豆がゆ ② かぶの味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	挽きわり納豆 高野豆腐	かぶ かぼちゃ、人参	醤油 煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
4 木	午前食	① 7倍粥 ② ブロッコリーの豆乳スープ ③ さつま芋のそぼろ煮	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	無調整豆乳 鶏ひき肉	ブロッコリー 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 白菜のすまし汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜 ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
5 金	午前食	① 7倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 白身魚とアスパラの煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	かぼちゃ アスパラ、人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② キャベツのすまし汁 ③ 肉団子と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
6 土	午前食	① 7倍粥 ② ほうれん草の味噌汁 ③ ブロッコリーのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、ほうれん草 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 パン粥 ② わかめのスープ ③ 麩と野菜の煮物	ブルマンホワイト 白玉麩、片栗粉、三温糖	カットわかめ	玉ねぎ 大根、人参、ほうれん草	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
8 月	午前食	① 7倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	高野豆腐	キャベツ 人参	煮干し・昆布だし汁、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 じゃが芋煮	ブルマンホワイト 片栗粉 じゃが芋	鶏ひき肉	人参、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布(だし用)、醤油
9 火	午前食	① 豆腐入り煮込みうどん ② 大根の煮物	干しうどん 三温糖	絹ごし豆腐、カットわかめ	玉ねぎ 大根	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② キャベツのすまし汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	しらす干し	キャベツ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
10 水	午前食	① 7倍粥 ② 白菜の味噌汁 ③ かぼちゃのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	白菜、カットわかめ かぼちゃ、人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② かぼちゃのスープ 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	かぼちゃ、玉ねぎ 白菜、カットわかめ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
11 木	午前食	① 7倍粥 ② さつま芋の味噌汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	ツナ缶	玉ねぎ かぶ、人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② かぶのすまし汁 ③ さつま芋のそぼろ煮	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぶ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
12 金	午前食	① 7倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ 白身魚のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	カレイ	人参、小松菜 白菜、カットわかめ、トマト	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 ツナと野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜、カットわかめ、小松菜 キャベツ、人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
13 土	午前食	① 7倍粥 ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	人参、玉ねぎ、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 7倍粥 ② 小松菜のすまし汁 ③ 麩と野菜の煮物	米 じゃが芋、白玉麩、片栗粉、三温糖		玉ねぎ、小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
15 月	午前食	① 7倍粥 ② シチュー ③ ゆで野菜	米 じゃが芋、小麦粉、バター、片栗粉	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 しらすと野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	しらす干し	キャベツ、ほうれん草 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油

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
16 火	午前食	① 7倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ かじきと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	かじき	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 パン粥 ② 肉団子のスープ ③ ゆでブロッコリー	ブルマンホワイト 片栗粉	鶏ひき肉	大根、人参、さやいんげん ブロッコリー	昆布だし汁、醤油
17 水	午前食	① 7倍粥 ② かぼちゃのすまし汁 ③ 肉団子と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぼちゃ、玉ねぎ かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 納豆がゆ ② かぶの味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	挽きわり納豆 高野豆腐	かぶ かぼちゃ、人参	醤油 煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
18 木	午前食	① 7倍粥 ② ブロッコリーの豆乳スープ ③ さつま芋のそぼろ煮	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	無調整豆乳 鶏ひき肉	ブロッコリー 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 白菜のすまし汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜 ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
19 金	午前食	① 7倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 白身魚とアスパラの煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	かぼちゃ アスパラ、人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② キャベツのすまし汁 ③ 肉団子と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
20 土	午前食	① 7倍粥 ② ほうれん草の味噌汁 ③ ブロッコリーのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、ほうれん草 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 パン粥 ② わかめのスープ ③ 麩と野菜の煮物	ブルマンホワイト 白玉麩、片栗粉、三温糖	カットわかめ	玉ねぎ 大根、人参、ほうれん草	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
22 月	午前食	① 7倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	高野豆腐	キャベツ 人参	煮干し・昆布だし汁、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 じゃが芋煮	ブルマンホワイト 片栗粉 じゃが芋	鶏ひき肉	人参、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布(だし用)、醤油
23 火	午前食	① 豆腐入り煮込みうどん ② 大根の煮物	干しうどん 三温糖	絹ごし豆腐、カットわかめ	玉ねぎ 大根	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② キャベツのすまし汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	しらす干し	キャベツ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
24 水	午前食	① 7倍粥 ② 白菜の味噌汁 ③ かぼちゃのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	白菜、カットわかめ かぼちゃ、人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② かぼちゃのスープ 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	かぼちゃ、玉ねぎ 白菜、カットわかめ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
25 木	午前食	① 7倍粥 ② さつま芋の味噌汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	ツナ缶	玉ねぎ かぶ、人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② かぶのすまし汁 ③ さつま芋のそぼろ煮	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぶ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
26 金	午前食	① 7倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ 白身魚のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	カレイ	人参、小松菜 白菜、カットわかめ、トマト	煮干し汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	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	ツナ缶	白菜、カットわかめ、小松菜 キャベツ、人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
27 土	午前食	① 7倍粥 ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	人参、玉ねぎ、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 7倍粥 ② 小松菜のすまし汁 ③ 麩と野菜の煮物	米 じゃが芋、白玉麩、片栗粉、三温糖		玉ねぎ、小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
30 火	午前食	① うどんのミートソース ② じゃが芋のスープ ③ ゆで野菜	干しうどん、片栗粉、三温糖 じゃが芋	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 大根、人参	ケチャップ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② キャベツのスープ 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	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。