

離乳食献立表

～中期食～

上井草保育園

令和6年5月

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	
01 水	午前食	① 7倍粥 ② さつまいの味噌汁 ③ 白身魚と野菜の煮物	米 さつまい 片栗粉、三温糖	カレイ	人参、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 7倍粥 ② わかめのすまし汁 ③ さつまいのそぼろ煮	米 さつまい、片栗粉、三温糖	カットわかめ 鶏ひき肉	玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
02 木	午前食	① 7倍粥 ② かぼちゃのスープ ③ 肉団子と野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぼちゃ、玉ねぎ ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
	午後食	① 煮込みうどん ② ゆでブロッコリー	干しうどん	高野豆腐	かぼちゃ、人参、玉ねぎ ブロッコリー	昆布だし汁、醤油
07 火	午前食	① 7倍粥 ② シチュー ③ 大根煮	米 じゃが芋、バター、片栗粉 三温糖	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 大根	塩 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② じゃが芋のすまし汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	しらす干し	大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
08 水	午前食	① 7倍粥 ② かぶのすまし汁 ③ ツナとかぼちゃの煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	かぶ かぼちゃ、人参	かつお・昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① パン粥 ② 肉団子のスープ ③ かぼちゃの煮物	ブルマンホワイト 片栗粉 三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ、キャベツ かぼちゃ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
09 木	午前食	① 7倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	キャベツ 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 高野豆腐と野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、高野豆腐	かぶ、ほうれん草 キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
10 金	午前食	① 豆腐入り味噌煮込みうどん ② じゃが芋煮	干しうどん じゃが芋、三温糖	絹ごし豆腐	人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② キャベツのスープ ③ じゃが芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
11 土	午前食	① 7倍粥 ② かぼちゃのすまし汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	かぼちゃ キャベツ、人参	かつお・昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ ツナとかぼちゃの煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ かぼちゃ、人参	煮干しだし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
13 月	午前食	① 7倍粥 ② チンゲン菜の味噌汁 ③ さつまいのそぼろ煮	米 さつまい、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	チンゲン菜 人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 煮込みうどん ② さつまいの甘煮	干しうどん さつまい、三温糖	絹ごし豆腐	人参、チンゲン菜、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁
14 火	午前食	① 7倍粥 ② ほうれん草のスープ ③ 鮭とじゃが芋の味噌煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	生鮭	玉ねぎ、ほうれん草 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	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、三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
15 水	午前食	① 7倍粥 ② じゃが芋の味噌汁 ③ 鶏肉と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	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 7倍粥 ② 大根のすまし汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	大根 キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
16 木	午前食	① 7倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	大根 人参、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 7倍粥 ② わかめのすまし汁 ③ 肉団子と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カットわかめ 鶏ひき肉	玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
17 金	午前食	① 7倍粥 ② ほうれん草のすまし汁 ③ 野菜のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、ほうれん草 人参	かつお・昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② じゃが芋の味噌汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	ツナ缶	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
18 土	午前食	① 7倍粥 ② わかめのスープ ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カットわかめ ツナ缶	玉ねぎ かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② さつまいの味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 さつまい 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	大根、人参	煮干しだし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油

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	
20 月	午前食	① 7倍粥 ② かぼちゃのスープ ③ 肉団子と野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぼちゃ、玉ねぎ ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
	午後食	① 煮込みうどん ② ゆでブロッコリー	干しうどん	高野豆腐	かぼちゃ、人参、玉ねぎ ブロッコリー	昆布だし汁、醤油
21 火	午前食	① 7倍粥 ② シチュー ③ 大根煮	米 じゃが芋、バター、片栗粉 三温糖	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 大根	塩 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② じゃが芋のすまし汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	しらす干し	大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
22 水	午前食	① 7倍粥 ② かぶのすまし汁 ③ ツナとかぼちゃの煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	かぶ かぼちゃ、人参	かつお・昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① パン粥 ② 肉団子のスープ ③ かぼちゃの煮物	ブルマンホワイト 片栗粉 三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ、キャベツ かぼちゃ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
23 木	午前食	① 7倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレー	キャベツ 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 高野豆腐と野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、高野豆腐	かぶ、ほうれん草 キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
24 金	午前食	① 豆腐入り味噌煮込みうどん ② じゃが芋煮	干しうどん じゃが芋、三温糖	絹ごし豆腐	人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② キャベツのスープ ③ じゃが芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
25 土	午前食	① 7倍粥 ② かぼちゃのすまし汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	かぼちゃ キャベツ、人参	かつお・昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ ツナとかぼちゃの煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ かぼちゃ、人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
27 月	午前食	① 7倍粥 ② チンゲン菜の味噌汁 ③ さつまいのそぼろ煮	米 さつまい、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	チンゲン菜 人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 煮込みうどん ② さつまいの甘煮	干しうどん さつまい、三温糖	絹ごし豆腐	人参、チンゲン菜、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁
28 火	午前食	① 7倍粥 ② ほうれん草のスープ ③ 鮭とじゃが芋の味噌煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	生鮭	玉ねぎ、ほうれん草 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	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、三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
29 水	午前食	① 7倍粥 ② じゃが芋の味噌汁 ③ 鶏肉と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	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 7倍粥 ② 大根のすまし汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	大根 キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
30 木	午前食	① 7倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	大根 人参、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 7倍粥 ② わかめのすまし汁 ③ 肉団子と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カットわかめ 鶏ひき肉	玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
31 金	午前食	① 7倍粥 ② さつまいの味噌汁 ③ 白身魚と野菜の煮物	米 さつまい 片栗粉、三温糖	カレー	人参 人参、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 7倍粥 ② わかめのすまし汁 ③ さつまいのそぼろ煮	米 さつまい、片栗粉、三温糖	カットわかめ 鶏ひき肉	玉ねぎ 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。