



# 初期食

令和6年7月

国立ひまわり保育園

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 さつまいのスープ ③ 野菜の煮物	米 さつまい 片栗粉		人参、トマト、なす	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 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
3水	午前食	① しらす入りくたくたうどん ② じゃが芋のスープ	干しうどん じゃが芋	しらす干し	人参	昆布だし汁 昆布だし汁
4木	午前食	① 10倍粥 ② キャベツのスープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉	カレイ	キャベツ 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
5金	午前食	① 10倍粥 ② じゃが芋スープ 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
6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
8月	午前食	① 10倍粥 ② ポトフ風スープ ③ 野菜の煮物	米		かぼちゃ、人参、玉ねぎ 人参、きゅうり	昆布だし汁 昆布だし汁
9火	午前食	① 10倍粥 ② 人参のスープ ③ 野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	人参 キャベツ、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
10水	午前食	① 10倍粥 ② 冬瓜のスープ ③ 野菜の煮物	米 片栗粉		冬瓜 キャベツ、玉ねぎ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
11木	午前食	① 10倍粥 ② さつまいのスープ ③ しらすと野菜の煮物	米 さつまい 片栗粉	しらす干し	ブロッコリー、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
12金	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 人参、ほうれん草	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	人参、玉ねぎ	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 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
17水	午前食	① しらす入りくたくたうどん ② じゃが芋のスープ	干しうどん じゃが芋	しらす干し	人参	昆布だし汁 昆布だし汁
18木	午前食	① 10倍粥 ② キャベツのスープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉	カレイ	キャベツ 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
19金	午前食	① 10倍粥 ② じゃが芋スープ 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
20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
22月	午前食	① 10倍粥 ② さつまいのスープ ③ 野菜の煮物	米 さつまい 片栗粉		人参、トマト、なす	昆布だし汁 昆布だし汁
23火	午前食	① 10倍粥 ② 人参のスープ ③ 野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	人参 キャベツ、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
24水	午前食	① 10倍粥 ② 冬瓜のスープ ③ 野菜の煮物	米 片栗粉		冬瓜 キャベツ、玉ねぎ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
25木	午前食	① 10倍粥 ② さつまいのスープ ③ しらすと野菜の煮物	米 さつまい 片栗粉	しらす干し	ブロッコリー、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
26金	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 人参、ほうれん草	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	人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
29月	午前食	① 10倍粥 ② ポトフ風スープ ③ 野菜の煮物	米		かぼちゃ、人参、玉ねぎ 人参、きゅうり	昆布だし汁 昆布だし汁
30火	午前食	① 10倍粥 ② じゃが芋スープ ③ 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉	絹ごし豆腐	キャベツ、玉ねぎ、トマト	昆布だし汁 昆布だし汁
31水	午前食	① 10倍粥 ② なすのスープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉	カレイ	なす 人参、小松菜	昆布だし汁 昆布だし汁

※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。