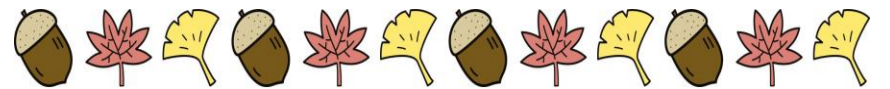




初期食



令和6年10月

国立ひまわり保育園

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 火	午前食	10倍粥 じゃが芋のスープ 白身魚と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉	カレイ	人参、ほうれん草	昆布だし汁 昆布だし汁
2 水	午前食	10倍粥 チンゲン菜のスープ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	チンゲン菜 玉ねぎ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
3 木	午前食	10倍粥 玉ねぎのスープ 麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
4 金	午前食	10倍粥 かぼちゃのスープ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	高野豆腐	かぼちゃ 大根、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
5 土	午前食	10倍粥 玉ねぎのスープ 麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		玉ねぎ 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
7 月	午前食	10倍粥 大根のスープ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	大根 白菜、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
8 火	午前食	10倍粥 さつまいもスープ 白身魚と野菜の煮物	米 さつまいも 片栗粉	カレイ	人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
9 水	午前食	10倍粥 ほうれん草のスープ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	高野豆腐	ほうれん草 かぶ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
10 木	午前食	10倍粥 キャベツのスープ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	キャベツ 人参、小松菜	昆布だし汁 昆布だし汁
11 金	午前食	10倍粥 かぼちゃのスープ 麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		かぼちゃ キャベツ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
12 土	午前食	10倍粥 玉ねぎのスープ 麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		玉ねぎ 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
15 火	午前食	くたくたうどん 小松菜のスープ 麩とかぼちゃのマッシュ	干しうどん 白玉麩		小松菜 かぼちゃ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁 昆布だし汁
16 水	午前食	10倍粥 小松菜のスープ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	高野豆腐	玉ねぎ、小松菜 白菜、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
17 木	午前食	10倍粥 かぼちゃのスープ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	かぼちゃ 白菜、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
18 金	午前食	10倍粥 かぼちゃのスープ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	高野豆腐	かぼちゃ 大根、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
19 土	午前食	10倍粥 玉ねぎのスープ 麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		玉ねぎ 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
21 月	午前食	10倍粥 大根のスープ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	大根 白菜、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
22 火	午前食	10倍粥 さつまいもスープ 白身魚と野菜の煮物	米 さつまいも 片栗粉	カレイ	人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
23 水	午前食	10倍粥 ほうれん草のスープ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	高野豆腐	ほうれん草 かぶ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
24 木	午前食	10倍粥 キャベツのスープ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	キャベツ 人参、小松菜	昆布だし汁 昆布だし汁
25 金	午前食	10倍粥 かぼちゃのスープ 麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		かぼちゃ キャベツ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
26 土	午前食	10倍粥 玉ねぎのスープ 麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		玉ねぎ 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
28 月	午前食	10倍粥 じゃが芋のスープ 白身魚と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉	カレイ	人参、ほうれん草	昆布だし汁 昆布だし汁
29 火	午前食	くたくたうどん 小松菜のスープ 麩とかぼちゃのマッシュ	干しうどん 白玉麩		小松菜 かぼちゃ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁 昆布だし汁
30 水	午前食	10倍粥 小松菜のスープ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	高野豆腐	玉ねぎ、小松菜 白菜、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
31 木	午前食	10倍粥 かぼちゃのスープ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	かぼちゃ 小松菜、人参	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。