

# 離乳食献立表

～初期食～

令和6年5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
01	水	午前食 ① 10倍粥 ② さつまいのスープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 さつまい 片栗粉	カレイ	人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
02	木	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 ブロッコリー、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
07	火	午前食 ① 10倍粥 ② 大根スープ ③ しらすとじゃが芋のマッシュ	米 じゃが芋、片栗粉	しらす干し	大根 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
08	水	午前食 ① 10倍粥 ② かぶのスープ ③ 麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		かぶ キャベツ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
09	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 かぶ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
10	金	午前食 ① たくたうどん ② じゃが芋のスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	干しうどん じゃが芋 片栗粉	絹ごし豆腐	キャベツ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁 昆布だし汁
11	土	午前食 ① 10倍粥 ② かぼちゃのスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	かぼちゃ キャベツ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
13	月	午前食 ① 10倍粥 ② 玉ねぎのスープ ③ 麩とさつまいのマッシュ	米 さつまい、白玉麩、片栗粉		玉ねぎ 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
14	火	午前食 ① 10倍粥 ② ほうれん草のスープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉	カレイ	玉ねぎ、ほうれん草 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
15	水	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	大根、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
16	木	午前食 ① 10倍粥 ② 大根のスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	大根 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
17	金	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 じゃが芋、白玉麩、片栗粉		玉ねぎ、ほうれん草 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
18	土	午前食 ① 10倍粥 ② 玉ねぎスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	高野豆腐	玉ねぎ かぼちゃ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
20	月	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 ブロッコリー、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
21	火	午前食 ① 10倍粥 ② 大根スープ ③ しらすとじゃが芋のマッシュ	米 じゃが芋、片栗粉	しらす干し	大根 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
22	水	午前食 ① 10倍粥 ② かぶのスープ ③ 麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		かぶ キャベツ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
23	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 かぶ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
24	金	午前食 ① たくたうどん ② じゃが芋のスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	干しうどん じゃが芋 片栗粉	絹ごし豆腐	キャベツ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁 昆布だし汁
25	土	午前食 ① 10倍粥 ② かぼちゃのスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	かぼちゃ キャベツ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
27	月	午前食 ① 10倍粥 ② 玉ねぎのスープ ③ 麩とさつまいのマッシュ	米 さつまい、白玉麩、片栗粉		玉ねぎ 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
28	火	午前食 ① 10倍粥 ② ほうれん草のスープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉	カレイ	玉ねぎ、ほうれん草 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
29	水	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	大根、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
30	木	午前食 ① 10倍粥 ② 大根のスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	大根 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
31	金	午前食 ① 10倍粥 ② さつまいのスープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 さつまい 片栗粉	カレイ	人参、玉ねぎ	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。