

離乳食献立表

～初期食～

令和6年7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月	午前食	① 10倍粥 ② トマトのスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	高野豆腐	トマト 人参、小松菜	昆布だし汁 昆布だし汁
02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
03水	午前食	① たくとうどん ② じゃが芋のスープ ③ しらすと野菜の煮物	干しうどん じゃが芋 片栗粉	しらす干し	玉ねぎ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁 昆布だし汁
04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
05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
06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
08月	午前食	① 10倍粥 ② 玉ねぎスープ ③ 麩とかぼちゃのマッシュ	米 白玉麩、片栗粉		玉ねぎ かぼちゃ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
09火	午前食	① 10倍粥 ② 人参のスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	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 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
11木	午前食	① 10倍粥 ② さつま芋のスープ ③ しらすと野菜の煮物	米 さつま芋 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	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 たくとうどん ② じゃが芋のスープ ③ しらすと野菜の煮物	干しうどん じゃが芋 片栗粉	しらす干し	玉ねぎ、人参	昆布だし汁 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	キャベツ、トマト	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 トマトのスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	高野豆腐	トマト 人参、小松菜	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 豆腐と野菜の煮物	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 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
25木	午前食	① 10倍粥 ② さつま芋のスープ ③ しらすと野菜の煮物	米 さつま芋 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 玉ねぎスープ ③ 麩とかぼちゃのマッシュ	米 白玉麩、片栗粉		玉ねぎ かぼちゃ、人参	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、トマト	昆布だし汁 昆布だし汁
31水	午前食	① 10倍粥 ② 玉ねぎのスープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉	カレイ	玉ねぎ 人参、小松菜	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。