

離乳食献立表

～初期食～

令和6年9月

上井草保育園

| 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 | |
| 2月 | 午前食 | ① 10倍粥 ② 大根のスープ ③ 麩と野菜の煮物 | 米 白玉麩、片栗粉 | | 大根 玉ねぎ、人参 | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 3火 | 午前食 | ① 10倍粥 ② かぶのスープ ③ 豆腐と野菜の煮物 | 米 片栗粉、さつまい | 豆腐 | かぶ 人参 | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 4水 | 午前食 | ① たくのうどん ② かぼちゃのスープ ③ 白身魚と野菜の煮物 | 干しうどん かぼちゃ 片栗粉 | カレイ | きゃべつ、人参 | 昆布だし汁 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 5木 | 午前食 | ① 10倍粥 ② 白菜のスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物 | 米 片栗粉 | 高野豆腐 | 白菜 小松菜、玉ねぎ | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 6金 | 午前食 | ① 10倍粥 ② じゃが芋のスープ ③ 麩と野菜の煮物 | 米 じゃが芋 白玉麩、片栗粉 | | 玉ねぎ、ブロッコリー | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 7土 | 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 かぼちゃ 片栗粉 | 高野豆腐 | 玉ねぎ、人参 | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 9月 | 午前食 | ① 10倍粥 ② ほうれん草のスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物 | 米 片栗粉 | 高野豆腐 | ほうれん草、玉ねぎ じゃが芋、人参 | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 10火 | 午前食 | ① 10倍粥 ② じゃが芋のスープ ③ 麩と野菜の煮物 | 米 じゃが芋 白玉麩、片栗粉 | | キャベツ、人参 | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 11水 | 午前食 | ① 10倍粥 ② かぶのスープ ③ 豆腐と野菜の煮物 | 米 片栗粉、じゃがいも | 豆腐 | かぶ 白菜 | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 12木 | 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 | ブロッコリー、玉ねぎ | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 13金 | 午前食 | ① 10倍粥 ② じゃが芋のスープ ③ 麩と野菜の煮物 | 米 じゃが芋 白玉麩、片栗粉 | | きゃべつ、人参 | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 14土 | 午前食 | ① 10倍粥 ② さつまいのスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物 | 米 さつまい 片栗粉 | 高野豆腐 | 人参、小松菜 | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 17火 | 午前食 | ① 10倍粥 ② かぶのスープ ③ 豆腐と野菜の煮物 | 米 片栗粉、さつまい | 豆腐 | かぶ 人参 | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 18水 | 午前食 | ① たくのうどん ② かぼちゃのスープ ③ 白身魚と野菜の煮物 | 干しうどん かぼちゃ 片栗粉 | カレイ | きゃべつ、人参 | 昆布だし汁 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 19木 | 午前食 | ① 10倍粥 ② 白菜のスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物 | 米 片栗粉 | 高野豆腐 | 白菜 小松菜、玉ねぎ | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 20金 | 午前食 | ① 10倍粥 ② じゃが芋のスープ ③ 麩と野菜の煮物 | 米 じゃが芋 白玉麩、片栗粉 | | 玉ねぎ、ブロッコリー | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 21土 | 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 かぼちゃ 片栗粉 | 高野豆腐 | 玉ねぎ、人参 | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 24火 | 午前食 | ① 10倍粥 ② じゃが芋のスープ ③ 麩と野菜の煮物 | 米 じゃが芋 白玉麩、片栗粉 | | キャベツ、人参 | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 25水 | 午前食 | ① 10倍粥 ② かぶのスープ ③ 豆腐と野菜の煮物 | 米 片栗粉、じゃがいも | 豆腐 | かぶ 白菜 | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 26木 | 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 | ブロッコリー、玉ねぎ | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 27金 | 午前食 | ① 10倍粥 ② じゃが芋のスープ ③ 麩と野菜の煮物 | 米 じゃが芋 白玉麩、片栗粉 | | きゃべつ、人参 | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 28土 | 午前食 | ① 10倍粥 ② さつまいのスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物 | 米 さつまい 片栗粉 | 高野豆腐 | 人参、小松菜 | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 30月 | 午前食 | ① 10倍粥 ② 大根のスープ ③ 麩と野菜の煮物 | 米 白玉麩、片栗粉 | | 大根 玉ねぎ、人参 | 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。