

離乳食献立表

～中期食～

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	
			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
02 月	午前食	① 7倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	大根 人参、玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① うどんのミートソース ② わかめのスープ ③ ゆで野菜	干しうどん、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉 カットわかめ	人参、玉ねぎ 玉ねぎ 大根、人参	ケチャップ 昆布だし汁、醤油
03 火	午前食	① 7倍粥 ② かぶの味噌汁 ③ かじきのトマト煮	米 片栗粉、三温糖	かじき	かぶ 人参、トマト、小松菜	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② さつまいのすまし汁 ③ 豆腐と野菜の味噌煮	米 さつまい 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
04 水	昼食	① 麩の煮込みうどん ② 白身魚と野菜の煮物	干しうどん、白玉麩 片栗粉、三温糖	カレイ、カットわかめ	かぼちゃ、玉ねぎ キャベツ、人参	かつお・昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② かぼちゃのスープ ③ 肉団子と野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぼちゃ 人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
05 木	午前食	① 7倍粥 ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	生鮭	白菜 玉ねぎ、小松菜	かつお・昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① パン粥 ② さつまいのスープ ③ 野菜のそぼろ煮	ブルマンホワイト さつまい 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ 白菜、人参、小松菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
06 金	午前食	① 7倍粥 ② ブロッコリーの豆乳スープ ③ ジャが芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	豆乳(無調整) 鶏ひき肉	ブロッコリー 玉ねぎ	昆布だし汁、塩 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② ジャが芋のすまし汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	ツナ缶	玉ねぎ キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
07 土	午前食	① 7倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶、カットわかめ	玉ねぎ、かぼちゃ 人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② わかめのすまし汁 ③ かぼちゃのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	カットわかめ 鶏ひき肉	人参 かぼちゃ、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
09 月	午前食	① 7倍粥 ② ほうれん草の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	玉ねぎ、ほうれん草 大根、人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① パン粥 ② 肉団子のスープ ③ 粉ふき芋	ブルマンホワイト 片栗粉 じゃが芋	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、醤油
10 火	午前食	① 7倍粥 ② ジャが芋のすまし汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	ツナ缶	チンゲン菜 人参、キャベツ	かつお・昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① わかめ入り煮込みうどん ② 鶏肉とじゃが芋の煮物	干しうどん じゃが芋、片栗粉、三温糖	カットわかめ 鶏ひき肉	キャベツ、人参 チンゲン菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
11 水	午前食	① 7倍粥 ② かぶの味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	かぶ 白菜、ほうれん草	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② 白菜のすまし汁 ③ 鶏ひき肉と野菜の味噌煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	白菜、ほうれん草 かぶ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
12 木	午前食	① 7倍粥 ② さつまいの豆乳スープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 さつまい 片栗粉、三温糖	豆乳(無調整) カレイ	人参 ブロッコリー、玉ねぎ	昆布だし汁、塩 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② ブロッコリーのすまし汁 ③ 鶏ひき肉と野菜のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	ブロッコリー 人参、トマト、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
13 金	午前食	① 7倍粥 ② キャベツのすまし汁 ③ ツナとじゃが芋の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ、玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② ジャが芋の味噌汁 ③ 肉団子煮	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ 人参、キャベツ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
14 土	午前食	① 7倍粥 ② さつまいの味噌汁 ③ 鶏肉と野菜の煮物	米 さつまい 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	小松菜、人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① パン粥 ② 小松菜のスープ ③ 高野豆腐と大根の煮物	ブルマンホワイト さつまい、片栗粉、三温糖	高野豆腐	小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油

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	
17 火	午前食	① 7倍粥 ② かぶの味噌汁 ③ かじきのトマト煮	米 片栗粉、三温糖	 かじき	 かぶ 人参、トマト、小松菜	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② さつまいものすまし汁 ③ 豆腐と野菜の味噌煮	米 さつまいも 片栗粉、三温糖	 絹ごし豆腐	 かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
18 水	午前食	① 麩の煮込みうどん ② 白身魚と野菜の煮物	干しうどん、白玉麩 片栗粉、三温糖	 カレイ、カットわかめ	かぼちゃ、玉ねぎ キャベツ、人参	かつお・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② かぼちゃのスープ ③ 肉団子と野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉	かぼちゃ 人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
19 木	午前食	① 7倍粥 ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	 生鮭	白菜 玉ねぎ、小松菜	かつお・昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① パン粥 ② さつまいものスープ ③ 野菜のそぼろ煮	ブルマンホワイト さつまいも 片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉	玉ねぎ 白菜、人参、小松菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
20 金	午前食	① 7倍粥 ② ブロッコリーの豆乳スープ ③ ジャガ芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	豆乳(無調整) 鶏ひき肉	ブロッコリー 人参	昆布だし汁、塩 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② ジャガ芋のすまし汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	 ツナ缶	玉ねぎ キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
21 土	午前食	① 7倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	 ツナ缶、カットわかめ	玉ねぎ、かぼちゃ 人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② わかめのすまし汁 ③ かぼちゃのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	 カットわかめ 鶏ひき肉	人参 かぼちゃ、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
24 火	午前食	① 7倍粥 ② ジャガ芋のすまし汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	 ツナ缶	チンゲン菜 人参、キャベツ	かつお・昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① わかめ入り煮込みうどん ② 鶏肉と野菜の煮物	干しうどん じゃが芋、片栗粉、三温糖	カットわかめ 鶏ひき肉	キャベツ、人参 チンゲン菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
25 水	午前食	① 7倍粥 ② かぶの味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	 絹ごし豆腐	かぶ 白菜、ほうれん草	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② 白菜のすまし汁 ③ 鶏ひき肉と野菜の味噌煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉	白菜、ほうれん草 かぶ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
26 木	午前食	① 7倍粥 ② さつまいもの豆乳スープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 さつまいも 片栗粉、三温糖	豆乳(無調整) カレイ	人参 玉ねぎ	昆布だし汁、塩 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② ブロッコリーのすまし汁 ③ 鶏ひき肉と野菜のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉	ブロッコリー 人参、トマト、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
27 金	午前食	① 7倍粥 ② キャベツのすまし汁 ③ ツナとじゃが芋の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	 ツナ缶	キャベツ、玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② ジャガ芋の味噌汁 ③ 肉団子煮	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉	玉ねぎ 人参、キャベツ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
28 土	午前食	① 7倍粥 ② さつまいもの味噌汁 ③ 鶏肉と野菜の煮物	米 さつまいも 片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉	人参、小松菜	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① パン粥 ② 小松菜のスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	ブルマンホワイト さつまいも、片栗粉、三温糖	 高野豆腐	小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
30 月	午前食	① 7倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	 ツナ缶	大根 人参、玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① うどんのミートソース ② わかめのスープ ③ ゆで野菜	干しうどん、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉 カットわかめ	人参、玉ねぎ 玉ねぎ 大根、人参	ケチャップ 昆布だし汁、醤油

※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。