

# 離乳食献立表

## ～中期食～

令和6年10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	
01 火	昼食	① 7倍粥 ② じゃが芋の味噌汁 ③ 白身魚のトマト煮	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	カレイ	小松菜 人参、トマト、玉ねぎ	かつお・昆布だし汁、米みそ かつお・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥 ② 玉ねぎと小松菜のすまし汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、小松菜 人参	かつお・昆布だし汁、醤油 かつお・昆布だし汁、米みそ
02 水	昼食	① 7倍粥 ② チンゲン菜のすまし汁 ③ 高野豆腐の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	玉ねぎ、チンゲン菜 ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	① 7倍粥 ② ブロッコリーのスープ ③ かじきと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	かじき	ブロッコリー チンゲン菜、玉ねぎ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
03 木	昼食	① 7倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	大根、玉ねぎ 人参、キャベツ、小松菜	煮干し・昆布だし汁、米みそ 煮干し・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥 ② 小松菜とキャベツのスープ ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ、小松菜 大根、人参、玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、醤油 煮干し・昆布だし汁、醤油
04 金	昼食	① 7倍粥 ② かぼちゃとわかめの味噌汁 ③ 鮭と野菜の煮物	米 さつまいも、片栗粉、三温糖	カットわかめ 生鮭	かぼちゃ 玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、米みそ 煮干し・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥 ② さつまいものすまし汁 ③ かぼちゃのそぼろ煮	米 さつまいも 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ かぼちゃ、玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、醤油 煮干し・昆布だし汁、米みそ
05 土	昼食	① 7倍粥 ② なすの味噌汁 ③ 麩とそぼろの煮物	米 白玉麩、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	なす、玉ねぎ 人参、玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、米みそ 煮干し・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥 ② わかめのすまし汁 ③ 高野豆腐と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	カットわかめ 高野豆腐	玉ねぎ 人参、なす、玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、醤油 煮干し・昆布だし汁、米みそ
07 月	昼食	① 7倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ 野菜のそぼろ煮	米 さつまいも、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根、小松菜 人参、白菜	煮干し・昆布だし汁、米みそ 煮干し・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥 ② 白菜と小松菜のスープ ③ ツナと野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜、小松菜 大根、人参	煮干し・昆布だし汁、醤油 煮干し・昆布だし汁、ケチャップ
08 火	昼食	① 7倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	かぼちゃ、白菜 白菜、人参、玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、米みそ 煮干し・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① パン粥 ② ツナ煮 ③ かぼちゃの甘煮	ブルマンホワイト 三温糖、片栗粉 三温糖	ツナ缶	白菜、人参、玉ねぎ かぼちゃ	煮干し・昆布だし汁、ケチャップ 昆布だし汁
09 水	昼食	① 7倍粥 ② わかめと玉ねぎの味噌汁 ③ かじきと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カットわかめ かじき	玉ねぎ 人参、チンゲン菜	煮干し・昆布だし汁、米みそ 煮干し・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥 ② チンゲン菜のすまし汁 ③ 鶏肉と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、乾燥ひじき	チンゲン菜、人参 玉ねぎ、人参	煮干し・昆布だし汁、醤油 煮干し・昆布だし汁、米みそ
10 木	昼食	① 7倍粥 ② 里芋のすまし汁 ③ 豆腐と野菜の味噌煮	米 里芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	もやし キャベツ、人参、小松菜	かつお・昆布だし汁、醤油 かつお・昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	① パン粥 ② キャベツのスープ ③ ツナと野菜のケチャップ煮	ブルマンホワイト 里芋、三温糖、片栗粉	ツナ缶	キャベツ 人参、もやし	昆布だし汁、醤油 かつお・昆布だし汁、ケチャップ
11 金	昼食	① 7倍粥 ② 白菜の味噌汁 ③ かぼちゃのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	白菜、キャベツ かぼちゃ、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7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、三温糖	高野豆腐	かぼちゃ、玉ねぎ 白菜、チンゲン菜、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
12 土	昼食	① 7倍粥 ② チンゲン菜のすまし汁 ③ 鶏ひき肉と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	チンゲン菜 かぶ、人参	かつお・昆布だし汁、醤油 かつお・昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	① パン粥 ② わかめスープ ③ ツナとかぶの煮物	ブルマンホワイト 片栗粉、三温糖	カットわかめ ツナ缶	かぶ かぶ、人参、チンゲン菜	かつお・昆布だし汁、醤油 かつお・昆布だし汁、醤油
15 火	昼食	① うどんのミートソース ② 小松菜のスープ ③ かぼちゃの甘煮	干しうどん、片栗粉、三温糖 三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ キャベツ、小松菜 かぼちゃ	ケチャップ 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁
	午後おやつ	① 7倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	かぼちゃ 玉ねぎ、キャベツ、小松菜	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
16 水	昼食	① 7倍粥 ② 里芋の味噌汁 ③ 野菜のそぼろ煮	米 里芋 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ 白菜、人参、小松菜	煮干し・昆布だし汁、米みそ 煮干し・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 煮込みうどん ② 高野豆腐と里芋の味噌煮	干しうどん 里芋、片栗粉、三温糖	高野豆腐	白菜、小松菜、キャベツ 人参	煮干し・昆布だし汁、醤油 煮干し・昆布だし汁、米みそ

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 木	昼食	① 7倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	大根、玉ねぎ 人参、キャベツ、小松菜	煮干し・昆布だし汁、米みそ 煮干し・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥 ② 小松菜とキャベツのスープ ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	赤 ツナ缶	キャベツ、小松菜 大根、人参、玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、醤油 煮干し・昆布だし汁、醤油
18 金	昼食	① 7倍粥 ② かぼちゃとわかめの味噌汁 ③ 鮭と野菜の煮物	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	カットわかめ 生鮭	かぼちゃ 玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、米みそ 煮干し・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥 ② さつま芋のすまし汁 ③ かぼちゃのそぼろ煮	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ かぼちゃ、玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、醤油 煮干し・昆布だし汁、米みそ
19 土	昼食	① 7倍粥 ② なすの味噌汁 ③ 麩とそぼろの煮物	米 白玉麩、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	なす、玉ねぎ 人参、玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、米みそ 煮干し・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥 ② わかめのすまし汁 ③ 高野豆腐と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	カットわかめ 高野豆腐	玉ねぎ 人参、なす、玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、醤油 煮干し・昆布だし汁、米みそ
21 月	昼食	① 7倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ 野菜のそぼろ煮	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根、小松菜 人参、白菜	煮干し・昆布だし汁、米みそ 煮干し・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥 ② 白菜と小松菜のスープ ③ ツナと野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜、小松菜 大根、人参	煮干し・昆布だし汁、醤油 煮干し・昆布だし汁、ケチャップ
22 火	昼食	① 7倍粥 ② チンゲン菜のすまし汁 ③ 高野豆腐の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	玉ねぎ、チンゲン菜 ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	① 7倍粥 ② ブロッコリーのスープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレー	ブロッコリー チンゲン菜、玉ねぎ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
23 水	昼食	① 7倍粥 ② わかめと玉ねぎの味噌汁 ③ かじきと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カットわかめ かじき	玉ねぎ 人参、チンゲン菜	煮干し・昆布だし汁、米みそ 煮干し・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥 ② チンゲン菜のすまし汁 ③ 鶏肉と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、乾燥ひじき	チンゲン菜、人参 玉ねぎ、人参	煮干し・昆布だし汁、醤油 煮干し・昆布だし汁、米みそ
24 木	昼食	① 7倍粥 ② 里芋のすまし汁 ③ 豆腐と野菜の味噌煮	米 里芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	もやし キャベツ、小松菜、人参	かつお・昆布だし汁、醤油 かつお・昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	① パン粥 ② キャベツのスープ ③ ツナと野菜のケチャップ煮	ブルマンホワイト 里芋、三温糖、片栗粉	ツナ缶	キャベツ 人参、もやし	昆布だし汁、醤油 かつお・昆布だし汁、ケチャップ
25 金	昼食	① 7倍粥 ② 白菜の味噌汁 ③ かぼちゃのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	白菜、キャベツ かぼちゃ、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7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、三温糖	高野豆腐	かぼちゃ、玉ねぎ 白菜、チンゲン菜、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
26 土	昼食	① 7倍粥 ② チンゲン菜のすまし汁 ③ 鶏ひき肉と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	チンゲン菜 かぶ、人参	かつお・昆布だし汁、醤油 かつお・昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	① パン粥 ② わかめスープ ③ ツナとかぶの煮物	ブルマンホワイト 片栗粉、三温糖	カットわかめ ツナ缶	かぶ かぶ、人参、チンゲン菜	かつお・昆布だし汁、醤油 かつお・昆布だし汁、醤油
28 月	昼食	① 7倍粥 ② じゃが芋の味噌汁 ③ 白身魚のトマト煮	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	カレー	小松菜 人参、トマト、玉ねぎ	かつお・昆布だし汁、米みそ かつお・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥 ② 玉ねぎと小松菜のすまし汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、小松菜 人参	かつお・昆布だし汁、醤油 かつお・昆布だし汁、米みそ
29 火	昼食	① うどんのミートソース ② 小松菜のスープ ③ かぼちゃの甘煮	干しうどん、片栗粉、三温糖 三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ キャベツ、小松菜 かぼちゃ	ケチャップ 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁
	午後おやつ	① 7倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレー	かぼちゃ 玉ねぎ、キャベツ、小松菜	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
30 水	昼食	① 7倍粥 ② 里芋の味噌汁 ③ 野菜のそぼろ煮	米 里芋 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ 白菜、人参、小松菜	煮干し・昆布だし汁、米みそ 煮干し・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 煮込みうどん ② 高野豆腐と里芋の味噌煮	干しうどん 里芋、片栗粉、三温糖	高野豆腐	白菜、小松菜、キャベツ 人参	煮干し・昆布だし汁、醤油 煮干し・昆布だし汁、米みそ
31 木	昼食	① 7倍粥 ② さつま芋のシチュー ③ 煮りんご	米 さつま芋、小麦粉、バター 三温糖	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ りんご	塩
	午後おやつ	① 7倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ かじきと野菜の煮物	米 さつま芋	かじき	かぼちゃ 人参、玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、米みそ 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。