

離乳食献立表

～後期食～

令和6年11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 金	昼食	① 5倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ 野菜のそぼろ煮 ④ ミルク	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉 粉ミルク	玉ねぎ、小松菜 大根、人参	煮干だし汁、米みそ かつおだし汁、醤油
	午後おやつ	① しらす入り煮込みうどん ② 大根煮 ③ ミルク	うどん	しらす 粉ミルク	キャベツ、人参 大根	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
02 土	昼食	① 5倍粥 ② チンゲン菜のすまし汁 ③ ツナとかぼちゃの煮物 ④ ミルク	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶 粉ミルク	チンゲン菜 かぼちゃ、人参	かつお・昆布だし汁、醤油 かつお・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① トースト（スティック） かぼちゃのスープ ② 麩と野菜の煮物 ③ ミルク	プルマンホワイト 白玉麩、片栗粉、三温糖	粉ミルク	かぼちゃ 人参、チンゲン菜、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
05 火	昼食	① 5倍粥 ② かぶのすまし汁 ③ 白身魚と野菜のみそ煮 ④ ミルク	米 片栗粉、三温糖	カレイ 粉ミルク	かぶ 人参、玉ねぎ、さやいんげん	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 5倍粥 ② わかめの味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜のケチャップ煮 ④ ミルク	米 片栗粉、三温糖	わかめ 高野豆腐 粉ミルク	玉ねぎ かぶ、人参、さやいんげん	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、ケチャップ
06 水	昼食	① 5倍粥 ② チンゲン菜のすまし汁 ③ 豆腐と野菜の味噌煮 ④ ミルク	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐 粉ミルク	チンゲン菜、玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	① トースト（スティック） ② わかめスープ ③ 肉団子の煮物 ④ ミルク	プルマンホワイト 片栗粉、三温糖	わかめ 鶏ひき肉 粉ミルク	玉ねぎ 大根、チンゲン菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
07 木	昼食	① 5倍粥 ② シチュー ③ スティック野菜 ④ ミルク	米 じゃが芋、小麦粉、バター	牛乳、鶏ひき肉 粉ミルク	人参、玉ねぎ きゅうり	塩
	午後おやつ	① 煮込みうどん ② ツナとじゃが芋の煮物 ③ ミルク	うどん、里芋 じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶 粉ミルク	人参 人参	かつお・昆布だし汁、醤油 かつお・昆布だし汁、醤油
08 金	昼食	① 5倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐と野菜の味噌煮 ④ ミルク	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐 粉ミルク	かぼちゃ 大根、人参	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	① 5倍粥 ② キャベツのすまし汁 ③ ツナと野菜の煮物 ④ ミルク	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶 粉ミルク	キャベツ かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
09 土	昼食	① 5倍粥 ② かぶの味噌汁 ③ じゃが芋とツナの煮物 ④ ミルク	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶 粉ミルク	かぶ 人参、玉ねぎ	煮干だし汁、米みそ かつおだし汁、醤油
	午後おやつ	① トースト（スティック） ② チンゲン菜のスープ ③ 麩と野菜の煮物 ④ ミルク	プルマンホワイト 白玉麩、片栗粉、三温糖	粉ミルク	チンゲン菜、玉ねぎ かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
11 月	昼食	① 5倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物 ④ ミルク	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐 粉ミルク	かぼちゃ 人参、大根	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 5倍粥 ② 肉団子のスープ ③ さつま芋とかぼちゃの甘煮 ④ ミルク	米 片栗粉 さつま芋、三温糖	鶏ひき肉 粉ミルク	人参、玉ねぎ、大根 かぼちゃ	昆布だし汁、醤油
12 火	昼食	① 5倍粥 ② キャベツのスープ ③ ツナと野菜のケチャップ煮 ④ ミルク	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶 粉ミルク	キャベツ ブロッコリー、カット 人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
	午後おやつ	① トースト（スティック） ② ブロッコリーの味噌汁 ③ 肉団子と野菜の煮物 ④ ミルク	プルマンホワイト 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉 粉ミルク	ブロッコリー キャベツ、カット 人参、玉ねぎ	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
13 水	昼食	① 5倍粥 ② じゃがいもすまし汁 ③ 白身魚と野菜の煮物 ④ ミルク	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	カレイ 粉ミルク	人参、玉ねぎ、ほうれん草	かつお・昆布だし汁、醤油 かつお・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 5倍粥 ② ほうれん草の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物 ④ ミルク	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐 粉ミルク	玉ねぎ、ほうれん草 ほうれん草、人参	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
14 木	昼食	① 5倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ 豆腐と野菜のトマト煮 ④ ミルク	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐 粉ミルク	小松菜 人参、トマト	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 5倍粥 ② トマトのすまし汁 ③ ツナとさつま芋の煮物 ④ ミルク	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶 粉ミルク	トマト 人参、小松菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
15 金	昼食	① うどんのミートソース ② じゃが芋のスープ ③ ゆでブロッコリー ④ ミルク	うどん、片栗粉、三温糖 じゃが芋	鶏ひき肉 粉ミルク	人参、玉ねぎ ブロッコリー	ケチャップ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 納豆がゆ ② チンゲン菜のスープ ③ 豆腐と野菜の煮物 ④ ミルク	米 片栗粉、三温糖	ひきわり納豆 絹ごし豆腐 粉ミルク	チンゲン菜 ブロッコリー、人参	醤油 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	
			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
16土	昼食	① 5倍粥 ② チンゲン菜のすまし汁 ③ ツナとかぼちゃの煮物 ④ ミルク	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶 粉ミルク	チンゲン菜 かぼちゃ、人参	かつお・昆布だし汁、醤油 かつお・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① トースト（スティック） ② かぼちゃのスープ ③ 麩と野菜の煮物 ④ ミルク	プルマンホワイト 白玉麩、片栗粉、三温糖	粉ミルク	かぼちゃ 人参、チンゲン菜、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
18月	昼食	① 5倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ 野菜のそぼろ煮 ④ ミルク	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉 粉ミルク	玉ねぎ、小松菜 大根、人参	煮干だし汁、米みそ かつおだし汁、醤油
	午後おやつ	① しらす入り煮込みうどん ② 大根煮 ③ ミルク	うどん	しらす 粉ミルク	キャベツ、人参 大根	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
19火	昼食	① 5倍粥 ② かぶのすまし汁 ③ 白身魚と野菜のみそ煮 ④ ミルク	米 片栗粉、三温糖	カレイ 粉ミルク	かぶ 人参、玉ねぎ、さやいんげん	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 5倍粥 ② わかめの味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜のケチャップ煮 ④ ミルク	米 片栗粉、三温糖	わかめ 高野豆腐 粉ミルク	玉ねぎ かぶ、人参、さやいんげん	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、ケチャップ
20水	昼食	① 5倍粥 ② チンゲン菜のすまし汁 ③ 豆腐と野菜の味噌煮 ④ ミルク	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐 粉ミルク	チンゲン菜、玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	① トースト（スティック） ② わかめスープ ③ 肉団子の煮物 ④ ミルク	プルマンホワイト 片栗粉、三温糖	わかめ 鶏ひき肉 粉ミルク	玉ねぎ 大根、チンゲン菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
21木	昼食	① 5倍粥 ② シチュー ③ スティック野菜 ④ ミルク	米 じゃが芋、小麦粉、バター 里芋	牛乳、鶏ひき肉 粉ミルク	人参、玉ねぎ きゅうり	塩
	午後おやつ	① 煮込みうどん ② ツナとじゃが芋の煮物 ③ ミルク	うどん、里芋 じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶 粉ミルク	人参 人参	かつお・昆布だし汁、醤油 かつお・昆布だし汁、醤油
22金	昼食	① 5倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐と野菜の味噌煮 ④ ミルク	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐 粉ミルク	かぼちゃ 大根、人参	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	① 5倍粥 ② キャベツのすまし汁 ③ ツナと野菜の煮物 ④ ミルク	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶 粉ミルク	キャベツ かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
25月	昼食	① 5倍粥 ② キャベツのスープ ③ ツナと野菜のケチャップ煮 ④ ミルク	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶 粉ミルク	キャベツ ブロッコリー、人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
	午後おやつ	① トースト（スティック） ② ブロッコリーの味噌汁 ③ 肉団子と野菜の煮物 ④ ミルク	プルマンホワイト 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉 粉ミルク	ブロッコリー キャベツ、人参、玉ねぎ	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
26火	昼食	① 5倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物 ④ ミルク	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐 粉ミルク	かぼちゃ 調理皮なし 人参、大根	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 5倍粥 ② 肉団子のスープ ③ さつまいもとかぼちゃの甘煮 ④ ミルク	米 片栗粉 さつまいも、三温糖	鶏ひき肉 粉ミルク	人参、玉ねぎ、大根 かぼちゃ	昆布だし汁、醤油
27水	昼食	① 5倍粥 ② 玉ねぎのすまし汁 ③ 白身魚と野菜の煮物 ④ ミルク	米 片栗粉、三温糖	カレイ 粉ミルク	玉ねぎ 人参、玉ねぎ	かつお・昆布だし汁、醤油 かつお・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 5倍粥 ② じゃがいもの味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物 ④ ミルク	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	高野豆腐 粉ミルク	人参	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
28木	昼食	① 5倍粥 ② さつまいもの味噌汁 ③ 豆腐と野菜のトマト煮 ④ ミルク	米 さつまいも 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐 粉ミルク	人参、トマト、小松菜	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 5倍粥 ② 小松菜とトマトのすまし汁 ③ ツナとさつまいもの煮物 ④ ミルク	米 さつまいも、片栗粉、三温糖	ツナ缶 粉ミルク	トマト、小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
29金	昼食	① うどんのミートソース ② じゃが芋のスープ ③ ゆでブロッコリー ④ ミルク	うどん、片栗粉、三温糖 じゃが芋	鶏ひき肉 粉ミルク	人参、玉ねぎ ブロッコリー	ケチャップ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 納豆がゆ ② チンゲン菜のスープ ③ しらすと野菜の煮物 ④ ミルク	米 片栗粉、三温糖	挽きわり納豆 しらす 粉ミルク	チンゲン菜 ブロッコリー、人参	醤油 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
30土	昼食	① 5倍粥 ② かぶの味噌汁 ③ じゃが芋とツナの煮物 ④ ミルク	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶 粉ミルク	かぶ 人参、玉ねぎ	煮干だし汁、米みそ かつおだし汁、醤油
	午後おやつ	① トースト（スティック） ② チンゲン菜のスープ ③ 麩と野菜の煮物 ④ ミルク	プルマンホワイト 白玉麩、片栗粉、三温糖	粉ミルク	チンゲン菜、玉ねぎ かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油