

離乳食献立表

～初期食～

令和7年5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 木	午前食	① 10倍粥 ② さつま芋のスープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 さつま芋 片栗粉	カレイ	人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
02 金	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 片栗粉	高野豆腐	かぼちゃ ブロッコリー、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
07 水	午前食	① 10倍粥 ② さつま芋スープ ③ しらすと野菜の煮物	米 さつま芋 片栗粉	しらす干し	人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
08 木	午前食	① 10倍粥 ② キャベツのスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	キャベツ 人参、ほうれん草	昆布だし汁 昆布だし汁
09 金	午前食	① 10倍粥 ② かぼちゃのスープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉	カレイ	かぼちゃ かぶ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
10 土	午前食	① 10倍粥 ② 玉ねぎのスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	高野豆腐	玉ねぎ かぼちゃ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
12 月	午前食	① 10倍粥 ② 大根のスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	大根 人参、ほうれん草	昆布だし汁 昆布だし汁
13 火	午前食	① 10倍粥 ② ほうれん草のスープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉	カレイ	玉ねぎ、ほうれん草 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
14 水	午前食	① 10倍粥 ② 玉ねぎのスープ ③ 麩とさつま芋のマッシュ	米 さつま芋、白玉麩、片栗粉		玉ねぎ 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
15 木	午前食	① 10倍粥 ② かぼちゃのスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	かぼちゃ キャベツ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
16 金	午前食	① たくたくうどん ② じゃが芋のスープ ③ 白身魚と野菜の煮物	干しうどん じゃが芋 片栗粉	カレイ	キャベツ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁 昆布だし汁
17 土	午前食	① 10倍粥 ② 玉ねぎのスープ ③ 麩と野菜の煮物	米 焼麩(小町麩)、片栗粉		玉ねぎ キャベツ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
19 月	午前食	① 10倍粥 ② さつま芋のスープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 さつま芋 片栗粉	カレイ	人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
20 火	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 片栗粉	高野豆腐	かぼちゃ ブロッコリー、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
21 水	午前食	① 10倍粥 ② さつま芋スープ ③ しらすと野菜の煮物	米 さつま芋 片栗粉	しらす干し	人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
22 木	午前食	① 10倍粥 ② キャベツのスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	キャベツ 人参、ほうれん草	昆布だし汁 昆布だし汁
23 金	午前食	① 10倍粥 ② かぼちゃのスープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉	カレイ	かぼちゃ かぶ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
24 土	午前食	① 10倍粥 ② 玉ねぎのスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	高野豆腐	玉ねぎ かぼちゃ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
26 月	午前食	① 10倍粥 ② 大根のスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	大根 人参、ほうれん草	昆布だし汁 昆布だし汁
27 火	午前食	① 10倍粥 ② ほうれん草のスープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉	カレイ	玉ねぎ、ほうれん草 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
28 水	午前食	① 10倍粥 ② 玉ねぎのスープ ③ 麩とさつま芋のマッシュ	米 さつま芋、白玉麩、片栗粉		玉ねぎ 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
29 木	午前食	① 10倍粥 ② かぼちゃのスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	かぼちゃ キャベツ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
30 金	午前食	① たくたくうどん ② じゃが芋のスープ ③ 白身魚と野菜の煮物	干しうどん じゃが芋 片栗粉	カレイ	キャベツ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁 昆布だし汁
31 土	午前食	① 10倍粥 ② 玉ねぎのスープ ③ 麩と野菜の煮物	米 焼麩(小町麩)、片栗粉		玉ねぎ キャベツ、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。