離乳食献立表

～中期食～

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	7倍粥	米			
		②	さつま芋の味噌汁	さつま芋			煮干し・昆布だし汁、米みそ
		③	白身魚と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	カレイ	人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
	午後食	①	7倍粥	米			
		②	きゃべつのすまし汁			玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油
		③	さつま芋のそぼろ煮	さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参	昆布だし汁、醤油
02 金	午前食	①	7倍粥	米			
		②	かぼちゃのスープ			かぼちゃ、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		③	肉団子と野菜のケチャップ煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	ブロッコリー、人参	昆布だし汁、ケチャップ
	午後食	①	煮込みうどん	干しうどん	高野豆腐	かぼちゃ、人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		②	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	
07 水	午前食	①	7倍粥	米			
		②	シチュー	じゃが芋、小麦粉、バター、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ	塩
		③	さつま芋の煮物	さつま芋、三温糖			昆布だし汁、醤油
	午後食	①	7倍粥	米			
		②	じゃが芋のすまし汁	じゃが芋			昆布だし汁、醤油
		③	しらすと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	しらす干し	玉ねぎ、人参	昆布だし汁、醤油
08 木	午前食	①	7倍粥	米			
		②	ほうれん草の味噌汁			ほうれん草	煮干し・昆布だし汁、米みそ
		③	鶏肉と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油
	午後食	①	7倍粥	米			
		②	キャベツのすまし汁		カットわかめ	キャベツ	昆布だし汁、醤油
		③	豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	人参、ほうれん草	昆布だし汁、醤油
09 金	午前食	①	7倍粥	米			
		②	キャベツの味噌汁			キャベツ	煮干し・昆布だし汁、米みそ
		③	白身魚と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	カレイ	かぶ、人参	昆布だし汁、醤油
	午後食	①	7倍粥	米			
		②	かぼちゃのすまし汁			かぼちゃ、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		③	高野豆腐と野菜のそぼろ煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、高野豆腐	キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油
10 土	午前食	①	7倍粥	米			
		②	わかめのスープ		カットわかめ	玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		③	ツナと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	ツナ缶	かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油
	午後食	①	7倍粥	米			
		②	さつま芋の味噌汁	さつま芋			煮干だし汁、米みそ
		③	高野豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	高野豆腐	玉ねぎ、人参	昆布だし汁、醤油
12 月	午前食	①	7倍粥	米			
		②	大根の味噌汁			大根	煮干し・昆布だし汁、米みそ
		③	豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	人参、玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、醤油
	午後食	①	7倍粥	米			
		②	わかめのすまし汁		カットわかめ	玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		③	肉団子と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根、人参、ほうれん草	昆布だし汁、醤油
13 火	午前食	①	7倍粥	米			
		②	ほうれん草のスープ			玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、醤油
		③	鮭とじゃが芋の味噌煮	じゃが芋、片栗粉、三温糖	生鮭	人参	昆布だし汁、米みそ
	午後食	①	パン粥	プルマンホワイト			
		②	肉団子のスープ	片栗粉	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、醤油
		③	じゃが芋煮	じゃが芋、三温糖			昆布だし汁、醤油
14 水	午前食	①	7倍粥	米			
		②	チンゲン菜の味噌汁			もやし、チンゲン菜	煮干し・昆布だし汁、米みそ
		③	ツナと野菜の煮物	さつま芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	人参	昆布だし汁、醤油
	午後食	①	煮込みうどん	干しうどん	鶏ひき肉	人参、チンゲン菜、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		②	さつま芋の甘煮	さつま芋、三温糖			昆布だし汁
15 木	午前食	①	7倍粥	米			
		②	かぶのすまし汁			かぶ	かつお・昆布だし汁、醤油
		③	かぼちゃのそぼろ煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油
	午後食	①	パン粥	プルマンホワイト			
		②	豆腐と野菜のスープ		絹ごし豆腐	玉ねぎ、キャベツ、人参、小松菜	昆布だし汁、醤油
		③	かぼちゃの煮物	三温糖		かぼちゃ	昆布だし汁、醤油
16 金	午前食	①	味噌煮込みうどん	干しうどん	鶏ひき肉	もやし、人参、キャベツ	昆布だし汁、米みそ
		②	じゃが芋煮	じゃが芋、三温糖			昆布だし汁、醤油
	午後食	①	7倍粥	米			
		②	キャベツのスープ			キャベツ	昆布だし汁、醤油
		③	白身魚とじゃが芋の煮物	じゃが芋、片栗粉、三温糖	カレイ	人参	昆布だし汁、醤油
17 土	午前食	①	7倍粥	米			
		②	わかめと玉ねぎのすまし汁		カットわかめ	玉ねぎ	かつお・昆布だし汁、醤油
		③	鶏肉と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油
	午後食	①	7倍粥	米			
		②	キャベツの味噌汁			キャベツ	煮干だし汁、米みそ
		③	ツナと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	ツナ缶	玉ねぎ、人参	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
19 月	午前食	①	7倍粥	米			
		②	さつま芋の味噌汁	さつま芋			煮干し・昆布だし汁、米みそ
		③	白身魚と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	カレイ	人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
	午後食	①	7倍粥	米			
		②	キャベツのすまし汁			玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油
		③	さつま芋のそぼろ煮	さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参	昆布だし汁、醤油
20 火	午前食	①	7倍粥	米			
		②	かぼちゃのスープ			かぼちゃ、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		③	肉団子と野菜のケチャップ煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	ブロッコリー、人参	昆布だし汁、ケチャップ
	午後食	①	煮込みうどん	干しうどん	高野豆腐	かぼちゃ、人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		②	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	
21 水	午前食	①	7倍粥	米			
		②	シチュー	じゃが芋、小麦粉、バター、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ	塩
		③	さつま芋の煮物	さつま芋、三温糖			昆布だし汁、醤油
	午後食	①	7倍粥	米			
		②	じゃが芋のすまし汁	じゃが芋			昆布だし汁、醤油
		③	しらすと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	しらす干し	玉ねぎ、人参	昆布だし汁、醤油
22 木	午前食	①	7倍粥	米			
		②	ほうれん草の味噌汁			ほうれん草	煮干し・昆布だし汁、米みそ
		③	鶏肉と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油
	午後食	①	7倍粥	米			
		②	キャベツのすまし汁		カットわかめ	キャベツ	昆布だし汁、醤油
		③	豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	人参、ほうれん草	昆布だし汁、醤油
23 金	午前食	①	7倍粥	米			
		②	キャベツの味噌汁			キャベツ	煮干し・昆布だし汁、米みそ
		③	白身魚と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	カレイ	かぶ、人参	昆布だし汁、醤油
		①	7倍粥	米			
		②	かぼちゃのすまし汁			かぼちゃ、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		③	高野豆腐と野菜のそぼろ煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、高野豆腐	キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油
24 土	午前食	①	7倍粥	米			
		②	わかめのスープ		カットわかめ	玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		③	ツナと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	ツナ缶	かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油
	午後食	①	7倍粥	米			
		②	さつま芋の味噌汁	さつま芋			煮干だし汁、米みそ
		③	高野豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	高野豆腐	玉ねぎ、人参	昆布だし汁、醤油
26 月	午前食	①	7倍粥	米			
		②	大根の味噌汁			大根	煮干し・昆布だし汁、米みそ
		③	豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	人参、玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、醤油
	午後食	①	7倍粥	米			
		②	わかめのすまし汁		カットわかめ	玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		③	肉団子と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根、人参、ほうれん草	昆布だし汁、醤油
27 火	午前食	①	7倍粥	米			
		②	ほうれん草のスープ			玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、醤油
		③	鮭とじゃが芋の味噌煮	じゃが芋、片栗粉、三温糖	生鮭	人参	昆布だし汁、米みそ
	午後食	①	パン粥	プルマンホワイト			
		②	肉団子のスープ	片栗粉	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、醤油
		③	じゃが芋煮	じゃが芋、三温糖			昆布だし汁、醤油
28 水	午前食	①	7倍粥	米			
		②	チンゲン菜の味噌汁			もやし、チンゲン菜	煮干し・昆布だし汁、米みそ
		③	ツナと野菜の煮物	さつま芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	人参	昆布だし汁、醤油
	午後食	①	煮込みうどん	干しうどん	鶏ひき肉	人参、チンゲン菜、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		②	さつま芋の甘煮	さつま芋、三温糖			昆布だし汁
29 木	午前食	①	7倍粥	米			
		②	かぶのすまし汁			かぶ	かつお・昆布だし汁、醤油
		③	かぼちゃのそぼろ煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油
	午後食	①	パン粥	プルマンホワイト			
		②	豆腐と野菜のスープ		絹ごし豆腐	玉ねぎ、キャベツ、人参、小松菜	昆布だし汁、醤油
		③	かぼちゃの煮物	三温糖		かぼちゃ	昆布だし汁、醤油
30 金	午前食	①	味噌煮込みうどん	干しうどん	鶏ひき肉	もやし、人参、キャベツ	昆布だし汁、米みそ
		②	じゃが芋煮	じゃが芋、三温糖			昆布だし汁、醤油
	午後食	①	7倍粥	米			
		②	キャベツのスープ			キャベツ	昆布だし汁、醤油
		③	白身魚とじゃが芋の煮物	じゃが芋、片栗粉、三温糖	カレイ	人参	昆布だし汁、醤油
31 土	午前食	①	7倍粥	米			
		②	わかめと玉ねぎのすまし汁		カットわかめ	玉ねぎ	かつお・昆布だし汁、醤油
		③	鶏肉と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油
	午後食	①	7倍粥	米			
		②	キャベツの味噌汁			キャベツ	煮干だし汁、米みそ
		③	ツナと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	ツナ缶	玉ねぎ、人参	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。