

離乳食献立表

～ 中期食～

令和7年6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	
02 月	昼食	①7倍粥 ②じゃが芋の味噌汁 ③しらすと野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	しらす干し	玉ねぎ 人参、キヤベツ	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	①7倍粥 ②キヤベツのすまし汁 ③鶏ひき肉と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根 人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
03 火	昼食	①7倍粥 ②さつま芋の味噌汁 ③かじきのトマト煮	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	かじき	人参、トマト、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	①7倍粥 ②小松菜のすまし汁 ③さつま芋のそぼろ煮	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
04 水	昼食	①7倍粥 ②かぶの味噌汁 ③肉団子と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぶ 白菜、人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	①煮込みうどん ②ツナと野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜、玉ねぎ かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
05 木	昼食	①7倍粥 ②チンゲン菜のスープ ③鶏肉と野菜のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、チンゲン菜 人参、なす、トマト	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
	午後おやつ	①7倍粥 ②じゃが芋の味噌汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	高野豆腐	玉ねぎ 人参、なす、チンゲン菜	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
06 金	昼食	①豆腐入り煮込みうどん ②野菜煮	干しうどん	絹ごし豆腐、カットわかめ	キヤベツ、玉ねぎ 人参、さゆうり	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	①7倍粥 ②キヤベツのスープ ③ツナと野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	キヤベツ もやし、人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
07 土	昼食	①7倍粥 ②小松菜の味噌汁 ③さつま芋のそぼろ煮	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、小松菜 人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	①7倍粥 ②わかめのすまし汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カットわかめ 高野豆腐	玉ねぎ 人参、もやし、小松菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
09 月	昼食	①7倍粥 ②シチュー ③野菜煮	米 じゃが芋、小麦粉、バター	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 人参、さゆうり	塩
	午後おやつ	①7倍粥 ②小松菜のすまし汁 ③肉団子と野菜のトマト煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ 人参、トマト	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
10 火	昼食	①7倍粥 ②キヤベツの味噌汁 ③かじきと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	かじき	キヤベツ 人参、玉ねぎ、ほうれん草	煮干し汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	①パン粥 ②ほうれん草のスープ ③高野豆腐と野菜の煮物	ブルマンライス 片栗粉、三温糖	高野豆腐	ほうれん草 人参、玉ねぎ、キヤベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
11 水	昼食	①7倍粥 ②ブロッコリーのすまし汁 ③白身魚と野菜の煮物	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	カレイ	ブロッコリー、玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	①うどんのミートソース ②キヤベツのスープ ③さつま芋の甘煮	干しうどん、片栗粉、三温糖 さつま芋	鶏ひき肉	人参、トマト、玉ねぎ キヤベツ	昆布だし汁、ケチャップ 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
12 木	昼食	①7倍粥 ②チンゲン菜の味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	玉ねぎ、チンゲン菜 大根、人参	煮干し汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	①7倍粥 ②大根のすまし汁 ③鮭と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	生鮭	大根 人参、チンゲン菜、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
13 金	昼食	①7倍粥 ②大根の味噌汁 ③かぼちゃのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根 かぼちゃ、玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	①パン粥 ②肉団子のスープ ③ゆでかぼちゃ	ブルマンホワイト 片栗粉	鶏ひき肉	大根、玉ねぎ、人参 かぼちゃ	昆布だし汁、醤油
14 土	昼食	①7倍粥 ②小松菜の味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	もやし、小松菜 人参、玉ねぎ	煮干し汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	①7倍粥 ②玉ねぎのすまし汁 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	玉ねぎ 人参、小松菜	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	
16 月	昼食	①7倍粥 ②じゃが芋の味噌汁 ③しらすと野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	しらす干し	玉ねぎ 人参、キヤベツ	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	①7倍粥 ②キヤベツのすまし汁 ③鶏ひき肉と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根 人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
17 火	昼食	①7倍粥 ②さつま芋の味噌汁 ③かじきのトマト煮	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	かじき	人参、トマト、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	①7倍粥 ②小松菜のすまし汁 ③さつま芋のそぼろ煮	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
18 水	昼食	①7倍粥 ②かぶの味噌汁 ③肉団子と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぶ 白菜、人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	①煮込みうどん ②ツナと野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜、玉ねぎ かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
19 木	昼食	①7倍粥 ②チンゲン菜のスープ ③鶏肉と野菜のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、チンゲン菜 人参、なす、トマト	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
	午後おやつ	①7倍粥 ②じゃが芋の味噌汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	高野豆腐	玉ねぎ 人参、なす、チンゲン菜	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
20 金	昼食	①豆腐入り煮込みうどん ②野菜煮	干しうどん	絹ごし豆腐、カットわかめ	キヤベツ、玉ねぎ 人参、きゅうり	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	①7倍粥 ②キヤベツのスープ ③ツナと野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	キヤベツ もやし、人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
21 土	昼食	①7倍粥 ②小松菜の味噌汁 ③さつま芋のそぼろ煮	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、小松菜 人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	①7倍粥 ②わかめのすまし汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カットわかめ 高野豆腐	玉ねぎ 人参、もやし、小松菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
23 月	昼食	①7倍粥 ②シチュー ③野菜煮	米 じゃが芋、小麦粉、バター	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 人参、きゅうり	塩
	午後おやつ	①7倍粥 ②小松菜のすまし汁 ③肉団子と野菜のトマト煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、小松菜 人参、トマト	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
24 火	昼食	①7倍粥 ②キヤベツの味噌汁 ③かじきと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	かじき	キヤベツ 人参、玉ねぎ、ほうれん草	煮干し汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	①パン粥 ②ほうれん草のスープ ③高野豆腐と野菜の煮物	ブルマンライス 片栗粉、三温糖	高野豆腐	ほうれん草 人参、玉ねぎ、キヤベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
25 水	昼食	①7倍粥 ②ブロッコリーのすまし汁 ③白身魚と野菜の煮物	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	カレイ	ブロッコリー、玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	①うどんのミートソース ②キヤベツのスープ ③さつま芋の甘煮	干しうどん、片栗粉、三温糖 さつま芋	鶏ひき肉	人参、トマト、玉ねぎ キヤベツ	昆布だし汁、ケチャップ 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
26 木	昼食	①7倍粥 ②チンゲン菜の味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	玉ねぎ、チンゲン菜 大根、人参	煮干し汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	①7倍粥 ②大根のすまし汁 ③鮭と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	生鮭	大根 人参、チンゲン菜、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
27 金	昼食	①7倍粥 ②大根の味噌汁 ③かぼちゃのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根 かぼちゃ、玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	①パン粥 ②肉団子のスープ ③ゆでかぼちゃ	ブルマンホワイト 片栗粉	鶏ひき肉	大根、玉ねぎ、人参 かぼちゃ	昆布だし汁、醤油
28 土	昼食	①7倍粥 ②小松菜の味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	もやし、小松菜 人参、玉ねぎ	煮干し汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	①7倍粥 ②玉ねぎのすまし汁 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	玉ねぎ 人参、小松菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
30 月	昼食	①7倍粥 ②小松菜の味噌汁 ③白身魚とかぶの煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	玉ねぎ、小松菜 かぶ、人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	①7倍粥 ②かぶのすまし汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	かぶ 人参、玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、醤油 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。