

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