

# 離乳食献立表

～初期食～

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	昼食	① 10倍粥 ② じゃが芋のスープ ③ しらすと野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉	しらす干し	人参、キャベツ	昆布だし汁 昆布だし汁
03	昼食	① 10倍粥 ② さつま芋のスープ ③ 白身魚のトマト煮	米 さつま芋 片栗粉	カレイ	白菜、人参、トマト	昆布だし汁 昆布だし汁
04	昼食	① 10倍粥 ② かぶのスープ ③ お麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		かぶ 白菜、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
05	昼食	① 10倍粥 ② トマトのスープ ③ 高野豆腐のと野菜の煮物	米 片栗粉	高野豆腐	トマト チンゲン菜、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
06	昼食	① たくたうどん ② キャベツのスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	干しうどん 片栗粉	絹ごし豆腐	キャベツ 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁 昆布だし汁
07	昼食	① 10倍粥 ② 小松菜のスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 さつま芋、片栗粉	高野豆腐	玉ねぎ、小松菜 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
09	昼食	① 10倍粥 ② 玉ねぎスープ ③ 麩とじゃが芋のマッシュ	米 じゃが芋、白玉麩、片栗粉		玉ねぎ 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
10	昼食	① 10倍粥 ② キャベツのスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	高野豆腐	キャベツ 人参、ほうれん草	昆布だし汁 昆布だし汁
11	昼食	① 10倍粥 ② ブロッコリースープ ③ 白身魚とさつま芋の煮物	米 さつま芋、片栗粉	カレイ	ブロッコリー 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
12	昼食	① 10倍粥 ② 玉ねぎのスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	玉ねぎ 人参、大根	昆布だし汁 昆布だし汁
13	昼食	① 10倍粥 ② かぼちゃのスープ ③ お麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		かぼちゃ 大根、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
14	昼食	① 10倍粥 ② 小松菜のスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	もやし、小松菜 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
16	昼食	① 10倍粥 ② じゃが芋のスープ ③ しらすと野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉	しらす干し	人参、キャベツ	昆布だし汁 昆布だし汁
17	昼食	① 10倍粥 ② さつま芋のスープ ③ 白身魚のトマト煮	米 さつま芋 片栗粉	カレイ	白菜、人参、トマト	昆布だし汁 昆布だし汁
18	昼食	① 10倍粥 ② かぶのスープ ③ お麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		かぶ 白菜、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
19	昼食	① 10倍粥 ② トマトのスープ ③ 高野豆腐のと野菜の煮物	米 片栗粉	高野豆腐	トマト チンゲン菜、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
20	昼食	① たくたうどん ② キャベツのスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	干しうどん 片栗粉	絹ごし豆腐	キャベツ 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁 昆布だし汁
21	昼食	① 10倍粥 ② 小松菜のスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 さつま芋、片栗粉	高野豆腐	玉ねぎ、小松菜 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
23	昼食	① 10倍粥 ② 玉ねぎスープ ③ 麩とじゃが芋のマッシュ	米 じゃが芋、白玉麩、片栗粉		玉ねぎ 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
24	昼食	① 10倍粥 ② キャベツのスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	高野豆腐	キャベツ 人参、ほうれん草	昆布だし汁 昆布だし汁
25	昼食	① 10倍粥 ② ブロッコリースープ ③ 白身魚とさつま芋の煮物	米 さつま芋、片栗粉	カレイ	ブロッコリー 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
26	昼食	① 10倍粥 ② 玉ねぎのスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	玉ねぎ 人参、大根	昆布だし汁 昆布だし汁
27	昼食	① 10倍粥 ② かぼちゃのスープ ③ お麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		かぼちゃ 大根、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
28	昼食	① 10倍粥 ② 小松菜のスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	もやし、小松菜 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
30	昼食	① 10倍粥 ② 小松菜のスープ ③ 白身魚とかぶの煮物	米 片栗粉	カレイ	玉ねぎ、小松菜 かぶ、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。