

# 離乳食献立表

## ～後期食～

令和7年7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	
01 火	午前食	① 5倍粥 ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ ツナと野菜の煮物	米  片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐、カットわかめ  ツナ缶	  かぼちゃ、人参	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② かぼちゃのスープ ③ 肉団子と野菜のケチャップ煮	米  片栗粉、三温糖	  鶏ひき肉	玉ねぎ、かぼちゃ 玉ねぎ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
02 水	午前食	① 5倍粥 ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉と野菜の味噌煮	米  片栗粉、三温糖	  鶏ひき肉	かぶ 人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後食	① トースト ② 肉団子のスープ ③ 茹で野菜	ブルマンホワイト 片栗粉	鶏ひき肉	キャベツ、玉ねぎ 人参、かぶ	昆布だし汁、醤油
03 木	午前食	① 5倍粥 ② さつま芋の味噌汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	  しらす干し	  ブロッコリー、人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② ブロッコリーのすまし汁 ③ 鶏ひき肉とさつま芋の煮物	米  さつま芋、片栗粉、三温糖	  鶏ひき肉	ブロッコリー 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
04 金	午前食	① 5倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ 鮭と野菜の煮物	米  片栗粉、三温糖	  生鮭	大根 人参、ほうれん草	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 煮込みうどん ② 豆腐と野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	玉ねぎ、ほうれん草 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
05 土	午前食	① 5倍粥 ② わかめの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮	米  じゃが芋、片栗粉、三温糖	カットわかめ 鶏ひき肉	玉ねぎ 人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② じゃが芋のすまし汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	  絹ごし豆腐	  人参、チンゲン菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
07 月	午前食	① 5倍粥 ② シチュー ③ ゆで野菜	米 小麦粉、バター、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉	かぼちゃ、人参、玉ねぎ 人参、きゅうり	塩
	午後食	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	玉ねぎ、大根 かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
08 火	午前食	① 5倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ 白身魚と野菜の煮物	米  片栗粉、三温糖	  カレイ	大根 人参、玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② 人参の味噌汁 ③ ツナと野菜の煮物	米  片栗粉、三温糖	  ツナ缶	人参 大根、玉ねぎ	煮干しだし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
09 水	午前食	① 5倍粥 ② じゃが芋のスープ ③ 豆腐と野菜のトマト煮	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	  絹ごし豆腐	  トマト、玉ねぎ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
	午後食	① 5倍粥 ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌煮	米  じゃが芋、片栗粉、三温糖	  鶏ひき肉	かぶ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
10 木	午前食	① 5倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ 白身魚と野菜の煮物	米  片栗粉、三温糖	  カレイ	キャベツ 人参、玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② 玉ねぎのすまし汁 ③ 野菜のそぼろ煮	米  片栗粉、三温糖	  鶏ひき肉	玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
11 金	午前食	① 高野豆腐の煮込みうどん ② ツナと野菜の煮物 ③ 5倍粥	干しうどん じゃが芋、片栗粉、三温糖 米	高野豆腐 ツナ缶	玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① じゃが芋のすまし汁 ② 野菜のそぼろ煮	じゃが芋 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参、なす、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
12 土	午前食	① 5倍粥 ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	  絹ごし豆腐、カットわかめ	人参、玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② 小松菜のすまし汁 ③ ツナと野菜の煮物	米  じゃが芋、片栗粉、三温糖	カットわかめ ツナ缶	玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
14 月	午前食	① 5倍粥 ② さつま芋のすまし汁 ③ 肉団子のみそ煮	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	  鶏ひき肉	  トマト、人参、なす	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後食	① トースト ② 豆腐とトマトのスープ ③ さつま芋の甘煮	ブルマンホワイト  さつま芋、三温糖	絹ごし豆腐	トマト、人参	昆布だし汁、醤油
15 火	午前食	① 5倍粥 ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ ツナと野菜の煮物	米  片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐、カットわかめ ツナ缶	かぼちゃ、人参	煮干しだし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② かぼちゃのスープ ③ 肉団子と野菜のケチャップ煮	米  片栗粉、三温糖	  鶏ひき肉	玉ねぎ、かぼちゃ 玉ねぎ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ

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 水	午前食	① 5倍粥 ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぶ 人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後食	① トースト ② 肉団子のスープ ③ 茹で野菜	ブルマンホワイト 片栗粉	鶏ひき肉	キャベツ、玉ねぎ 人参、かぶ	昆布だし汁、醤油
17 木	午前食	① 5倍粥 ② さつまいの味噌汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 さつまい 片栗粉、三温糖	しらす干し	ブロッコリー、人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② ブロッコリーのすまし汁 ③ 鶏ひき肉とさつまいの煮物	米 さつまい、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	ブロッコリー 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
18 金	午前食	① 5倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ 鮭と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	生鮭	大根 人参、ほうれん草	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 煮込みうどん ② 豆腐と野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	玉ねぎ、ほうれん草 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
19 土	午前食	① 5倍粥 ② わかめの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	カットわかめ 鶏ひき肉	玉ねぎ 人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② じゃが芋のすまし汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	人参、チンゲン菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
22 火	午前食	① 5倍粥 ② シチュー ③ ゆで野菜	米 小麦粉、バター、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉	かぼちゃ、人参、玉ねぎ 人参、きゅうり	塩
	午後食	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	玉ねぎ、大根 かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
23 水	午前食	① 5倍粥 ② じゃが芋のスープ ③ 豆腐と野菜のトマト煮	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	トマト、玉ねぎ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
	午後食	① 5倍粥 ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぶ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
24 木	午前食	① 5倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	キャベツ 人参、玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② 玉ねぎのすまし汁 ③ 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
25 金	午前食	① 高野豆腐の煮込みうどん ② ツナと野菜の煮物 ③ 5倍粥	干しうどん じゃが芋、片栗粉、三温糖 米	高野豆腐 ツナ缶	玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① じゃが芋のすまし汁 ② 野菜のそぼろ煮	じゃが芋 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参、なす、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
26 土	午前食	① 5倍粥 ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐、カットわかめ	人参、玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② 小松菜のすまし汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	カットわかめ ツナ缶	玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
28 月	午前食	① 5倍粥 ② さつまいのすまし汁 ③ 肉団子のみそ煮	米 さつまい 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	トマト、人参、なす	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後食	① トースト ② 豆腐とトマトのスープ ③ さつまいの甘煮	ブルマンホワイト さつまい、三温糖	絹ごし豆腐	トマト、人参	昆布だし汁、醤油
29 火	午前食	① 5倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	大根 人参、玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② 人参の味噌汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	人参 大根、玉ねぎ	煮干しだし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
30 水	午前食	① 5倍粥 ② じゃが芋のスープ ③ 豆腐と野菜のトマト煮	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	トマト、玉ねぎ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
	午後食	① 5倍粥 ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぶ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
31 木	午前食	① 5倍粥 ② なすの味噌汁 ③ 鮭と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	生鮭	なす 人参、小松菜	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 煮込みうどん ② 高野豆腐と野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	高野豆腐	もやし、人参 なす、玉ねぎ	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。