

離乳食献立表

～初期食～

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	
				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 火	午前食	①	10倍粥	米			
		②	人参のスープ			人参	昆布だし汁
		③	豆腐と野菜の煮物	片栗粉	絹ごし豆腐	かぼちゃ、玉ねぎ	昆布だし汁
02 水	午前食	①	10倍粥	米			
		②	かぶのスープ			かぶ	昆布だし汁
		③	麩と野菜の煮物	白玉麩、片栗粉		キャベツ、人参	昆布だし汁
03 木	午前食	①	10倍粥	米			
		②	さつま芋のスープ	さつま芋			昆布だし汁
		③	しらすと野菜の煮物	片栗粉	しらす干し	ブロッコリー、人参	昆布だし汁
04 金	午前食	①	10倍粥	米			
		②	大根のスープ			大根	昆布だし汁
		③	白身魚と野菜の煮物	片栗粉	カレイ	人参、ほうれん草	昆布だし汁
05 土	午前食	①	10倍粥	米			
		②	じゃが芋のスープ	じゃが芋			昆布だし汁
		③	豆腐と野菜の煮物	片栗粉	絹ごし豆腐	人参、玉ねぎ	昆布だし汁
07 月	午前食	①	10倍粥	米			
		②	玉ねぎスープ			玉ねぎ	昆布だし汁
		③	麩とかぼちゃのマッシュ	白玉麩、片栗粉		かぼちゃ、人参	昆布だし汁
08 火	午前食	①	10倍粥	米			
		②	大根のスープ			大根	昆布だし汁
		③	白身魚と野菜の煮物	片栗粉	カレイ	人参、玉ねぎ	昆布だし汁
09 水	午前食	①	10倍粥	米			
		②	じゃが芋スープ	じゃが芋			昆布だし汁
		③	豆腐と野菜の煮物	片栗粉	絹ごし豆腐	玉ねぎ、人参	昆布だし汁
10 木	午前食	①	10倍粥	米			
		②	キャベツのスープ			キャベツ	昆布だし汁
		③	白身魚と野菜の煮物	片栗粉	カレイ	人参、玉ねぎ	昆布だし汁
11 金	午前食	①	くたくたうどん	干しうどん			昆布だし汁
		②	じゃが芋のスープ	じゃが芋			昆布だし汁
		③	高野豆腐と野菜の煮物	片栗粉	高野豆腐	玉ねぎ、人参	昆布だし汁
12 土	午前食	①	10倍粥	米			
		②	じゃが芋のスープ	じゃが芋			昆布だし汁
		③	豆腐と野菜の煮物	片栗粉	絹ごし豆腐	玉ねぎ、人参	昆布だし汁
14 月	午前食	①	10倍粥	米			
		②	トマトのスープ			トマト	昆布だし汁
		③	高野豆腐と野菜の煮物	片栗粉	高野豆腐	人参、小松菜	昆布だし汁
15 火	午前食	①	10倍粥	米			
		②	人参のスープ			人参	昆布だし汁
		③	豆腐と野菜の煮物	片栗粉	絹ごし豆腐	かぼちゃ、玉ねぎ	昆布だし汁
16 水	午前食	①	10倍粥	米			
		②	かぶのスープ			かぶ	昆布だし汁
		③	麩と野菜の煮物	白玉麩、片栗粉		キャベツ、人参	昆布だし汁
17 木	午前食	①	10倍粥	米			
		②	さつま芋のスープ	さつま芋			昆布だし汁
		③	しらすと野菜の煮物	片栗粉	しらす干し	ブロッコリー、人参	昆布だし汁
18 金	午前食	①	10倍粥	米			
		②	大根のスープ			大根	昆布だし汁
		③	白身魚と野菜の煮物	片栗粉	カレイ	人参、ほうれん草	昆布だし汁
19 土	午前食	①	10倍粥	米			
		②	じゃが芋のスープ	じゃが芋			昆布だし汁
		③	豆腐と野菜の煮物	片栗粉	絹ごし豆腐	人参、玉ねぎ	昆布だし汁
22 火	午前食	①	10倍粥	米			
		②	玉ねぎスープ			玉ねぎ	昆布だし汁
		③	麩とかぼちゃのマッシュ	白玉麩、片栗粉		かぼちゃ、人参	昆布だし汁
23 水	午前食	①	10倍粥	米			
		②	じゃが芋スープ	じゃが芋			昆布だし汁
		③	豆腐と野菜の煮物	片栗粉	絹ごし豆腐	玉ねぎ、人参	昆布だし汁
24 木	午前食	①	10倍粥	米			
		②	キャベツのスープ			キャベツ	昆布だし汁
		③	白身魚と野菜の煮物	片栗粉	カレイ	人参、玉ねぎ	昆布だし汁
25 金	午前食	①	くたくたうどん	干しうどん			昆布だし汁
		②	じゃが芋のスープ	じゃが芋			昆布だし汁
		③	高野豆腐と野菜の煮物	片栗粉	高野豆腐	玉ねぎ、人参	昆布だし汁
26 土	午前食	①	10倍粥	米			
		②	じゃが芋のスープ	じゃが芋			昆布だし汁
		③	豆腐と野菜の煮物	片栗粉	絹ごし豆腐	玉ねぎ、人参	昆布だし汁
28 月	午前食	①	10倍粥	米			
		②	トマトのスープ			トマト	昆布だし汁
		③	高野豆腐と野菜の煮物	片栗粉	高野豆腐	人参、小松菜	昆布だし汁
29 火	午前食	①	10倍粥	米			
		②	大根のスープ			大根	昆布だし汁
		③	白身魚と野菜の煮物	片栗粉	カレイ	人参、玉ねぎ	昆布だし汁
30 水	午前食	①	10倍粥	米			
		②	じゃが芋スープ	じゃが芋			昆布だし汁
		③	豆腐と野菜の煮物	片栗粉	絹ごし豆腐	キャベツ、トマト	昆布だし汁
31 木	午前食	①	10倍粥	米			
		②	玉ねぎのスープ			玉ねぎ	昆布だし汁
		③	白身魚と野菜の煮物	片栗粉	カレイ	人参、小松菜	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。