

離乳食献立表

～中期食～

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

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 水	午前食	① 7倍粥	米			
		② かぶのすまし汁			かぶ	昆布だし汁、醤油
		③ 鶏肉と野菜の味噌煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、米みそ
	午後食	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	キャベツ、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		③ 茹で野菜			人参、かぶ	
17 木	午前食	① 7倍粥	米			
		② さつま芋の味噌汁	さつま芋			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	ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥	米			
		② ブロッコリーのすまし汁			ブロッコリー	昆布だし汁、醤油
		③ 鶏ひき肉とさつま芋の煮物	さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参	昆布だし汁、醤油
18 金	午前食	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 鮭と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	生鮭	人参、ほうれん草	昆布だし汁、醤油
	午後食	① 煮込みうどん	干しうどん		玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、醤油
		② 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
19 土	午前食	① 7倍粥	米			
		② わかめの味噌汁		カットわかめ	玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、米みそ
		③ じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参	昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥	米			
		② じゃが芋のすまし汁	じゃが芋			昆布だし汁、醤油
		③ 豆腐と野菜の煮物	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
22 火	午前食	① 7倍粥	米			
		② シチュー	小麦粉、バター、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉	かぼちゃ、人参、玉ねぎ	塩
		③ ゆで野菜			人参、きゅうり	
	午後食	① 煮込みうどん	干しうどん		玉ねぎ、大根	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	かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油
23 水	午前食	① 7倍粥	米			
		② じゃが芋のスープ	じゃが芋			昆布だし汁、醤油
		③ 豆腐と野菜のトマト煮	片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	トマト、玉ねぎ、人参	昆布だし汁、ケチャップ
	午後食	① 7倍粥	米			
		② かぶのすまし汁			かぶ	昆布だし汁、醤油
		③ 鶏肉の味噌煮	じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参	昆布だし汁、米みそ
24 木	午前食	① 7倍粥	米			
		② キャベツの味噌汁			キャベツ	煮干し・昆布だし汁、米みそ
		③ 白身魚と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	カレイ	人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
	午後食	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 野菜のそぼろ煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根、人参	昆布だし汁、醤油
25 金	午前食	① 高野豆腐の煮込みうどん	干しうどん	高野豆腐	玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		② ツナと野菜の煮物	じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	人参	昆布だし汁、醤油
		③ 7倍粥	米			
	午後食	① じゃが芋のすまし汁	じゃが芋			昆布だし汁、醤油
		② 野菜のそぼろ煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参、なす、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
26 土	午前食	① 7倍粥	米			
		② じゃが芋の味噌汁	じゃが芋			煮干し・昆布だし汁、米みそ
		③ 豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐、カットわかめ	人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥	米			
		② 小松菜のすまし汁		カットわかめ	玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		③ ツナと野菜の煮物	じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	人参	昆布だし汁、醤油
28 月	午前食	① 7倍粥	米			
		② さつま芋のすまし汁	さつま芋			昆布だし汁、醤油
		③ 肉団子のみそ煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	トマト、人参、なす	昆布だし汁、米みそ
	午後食	① パン粥	ブルマンホワイト			
		② 豆腐とトマトのスープ		絹ごし豆腐	トマト、人参	昆布だし汁、醤油
		③ さつま芋の甘煮	さつま芋、三温糖			
29 火	午前食	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 白身魚と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	カレイ	人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥	米			
		② 人参の味噌汁			人参	煮干だし汁、醤油
		③ ツナと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	ツナ缶	大根、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
30 水	午前食	① 7倍粥	米			
		② じゃが芋のスープ	じゃが芋			昆布だし汁、醤油
		③ 豆腐と野菜のトマト煮	片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	トマト、玉ねぎ、人参	昆布だし汁、ケチャップ
	午後食	① 7倍粥	米			
		② かぶのすまし汁			かぶ	昆布だし汁、醤油
		③ 鶏肉の味噌煮	じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参	昆布だし汁、米みそ
31 木	午前食	① 7倍粥	米			
		② なすの味噌汁			なす	煮干し・昆布だし汁、米みそ
		③ 鮭と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	生鮭	人参、小松菜	昆布だし汁、醤油
	午後食	① 煮込みうどん	干しうどん		もやし、人参	昆布だし汁、醤油
		② 高野豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	高野豆腐	なす、玉ねぎ	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。