

離乳食献立表

～初期食～

令和7年9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 月	昼食	① 10倍粥 ② 大根のスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	高野豆腐	大根 冬瓜、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
02 火	昼食	① 10倍粥 ② かぶのスープ ③ 白身魚のトマト煮	米 片栗粉	カレイ	かぶ 人参、トマト、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
03 水	昼食	① たくたうどん ② 玉ねぎのスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	干しうどん 片栗粉	絹ごし豆腐	玉ねぎ キャベツ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁 昆布だし汁
04 木	昼食	① 10倍粥 ② 白菜スープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉	カレイ	白菜 人参、小松菜	昆布だし汁 昆布だし汁
05 金	昼食	① 10倍粥 ② ブロッコリーのスープ ③ お麩とじゃが芋のマッシュ	米 じゃが芋、白玉麩、片栗粉		ブロッコリー 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
06 土	昼食	① 10倍粥 ② 玉ねぎスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉	絹ごし豆腐	玉ねぎ 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
08 月	昼食	① 10倍粥 ② ほうれん草のスープ ③ 麩とかぼちゃのマッシュ	米 白玉麩、片栗粉		ほうれん草 かぼちゃ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
09 火	昼食	① 10倍粥 ② じゃが芋のスープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉	カレイ	人参、キャベツ	昆布だし汁 昆布だし汁
10 水	昼食	① 10倍粥 ② 玉ねぎのスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉	高野豆腐	玉ねぎ 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
11 木	昼食	① 10倍粥 ② さつまいものスープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 さつまいも 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 金	昼食	① 10倍粥 ② キャベツのスープ ③ 麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		キャベツ 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
13 土	昼食	① 10倍粥 ② かぶのスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	かぶ 人参、小松菜	昆布だし汁 昆布だし汁
16 火	昼食	① 10倍粥 ② かぶのスープ ③ 白身魚のトマト煮	米 片栗粉	カレイ	かぶ 人参、トマト、小松菜	昆布だし汁 昆布だし汁
17 水	昼食	① たくたうどん ② 玉ねぎのスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	干しうどん 片栗粉	絹ごし豆腐	玉ねぎ キャベツ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁 昆布だし汁
18 木	昼食	① 10倍粥 ② 白菜スープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉	カレイ	白菜 人参、小松菜	昆布だし汁 昆布だし汁
19 金	昼食	① 10倍粥 ② ブロッコリーのスープ ③ お麩とじゃが芋のマッシュ	米 じゃが芋、白玉麩、片栗粉		ブロッコリー 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
20 土	昼食	① 10倍粥 ② 玉ねぎスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉	絹ごし豆腐	玉ねぎ 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
22 月	昼食	① 10倍粥 ② 大根のスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	高野豆腐	大根 冬瓜、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
24 水	昼食	① 10倍粥 ② 玉ねぎのスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉	高野豆腐	玉ねぎ 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
25 木	昼食	① 10倍粥 ② さつまいものスープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 さつまいも 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 金	昼食	① 10倍粥 ② キャベツのスープ ③ 麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		キャベツ 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
27 土	昼食	① 10倍粥 ② かぶのスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	かぶ 人参、小松菜	昆布だし汁 昆布だし汁
29 月	昼食	① 10倍粥 ② ほうれん草のスープ ③ 麩とかぼちゃのマッシュ	米 白玉麩、片栗粉		ほうれん草 かぼちゃ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
30 火	昼食	① 10倍粥 ② じゃが芋のスープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉	カレイ	人参、キャベツ	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。