

離乳食献立表

～中期食～

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	
			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月	昼食	① 5倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	 高野豆腐	大根 冬瓜、人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 5倍粥 ② 冬瓜のスープ ③ ツナと野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	 ツナ缶	冬瓜 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
02火	昼食	① 5倍粥 ② かぶの味噌汁 ③ かじきのトマト煮	米 片栗粉、三温糖	 かじき	かぶ 人参、トマト、玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① うどんのミートソース ② さつま芋のスープ ③ スティック野菜	干しうどん、片栗粉、三温糖 さつま芋	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ きゅうり、人参	ケチャップ 昆布だし汁、醤油
03水	昼食	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、わかめ	かぼちゃ、玉ねぎ キャベツ、人参	かつお・昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	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	かぼちゃ 人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
04木	昼食	① 5倍粥 ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	 生鮭	白菜 人参、小松菜	かつお・昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① トースト（スティック） ② 玉ねぎのスープ ③ 野菜のそぼろ煮	ブルマンホワイト 片栗粉、三温糖	わかめ 鶏ひき肉	玉ねぎ 白菜、人参、小松菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
05金	昼食	① 5倍粥 ② ブロッコリーの豆乳スープ ③ じゃが芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	豆乳（無調整） 鶏ひき肉	ブロッコリー 人参	昆布だし汁、塩 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 5倍粥 ② じゃが芋のすまし汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	 ツナ缶	玉ねぎ キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
06土	昼食	① 5倍粥 ② 玉ねぎの味噌汁 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	玉ねぎ 人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 5倍粥 ② じゃが芋のすまし汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	 ツナ缶	玉ねぎ 人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
08月	昼食	① 5倍粥 ② ほうれん草の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	 高野豆腐	玉ねぎ、ほうれん草 人参、大根	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 5倍粥 ② 玉ねぎのすまし汁 ③ 鶏ひき肉とかぼちゃの煮物	米 片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉	玉ねぎ かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
09火	昼食	① 5倍粥 ② じゃが芋のすまし汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	わかめ ツナ缶	 人参、キャベツ	かつお・昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① わかめ入り煮込みうどん ② 野菜のそぼろ煮	干しうどん じゃが芋、片栗粉、三温糖	わかめ 鶏ひき肉	キャベツ、人参 チンゲン菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
10水	昼食	① 5倍粥 ② 玉ねぎの味噌汁 ③ 野菜のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	 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
	午後おやつ	① トースト（スティック） ② ほうれん草のスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	ブルマンホワイト 片栗粉、三温糖	 高野豆腐	玉ねぎ、ほうれん草 白菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
11木	昼食	① 5倍粥 ② さつま芋の豆乳スープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	無調整豆乳 カレー	人参 ブロッコリー、人参	昆布だし汁、塩 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 5倍粥 ② ブロッコリーのすまし汁 ③ 鶏ひき肉と野菜のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉	ブロッコリー 人参、トマト、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
12金	昼食	① 5倍粥 ② キャベツのすまし汁 ③ ツナとじゃが芋の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	 ツナ缶	キャベツ、玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 5倍粥 ② じゃが芋の味噌汁 ③ 肉団子煮	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉	玉ねぎ 人参、キャベツ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
13土	昼食	① 5倍粥 ② かぶの味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	 絹ごし豆腐	かぶ 人参、小松菜	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 5倍粥 ② 小松菜のすまし汁 ③ 鶏ひき肉と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉	小松菜 かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ

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 火	昼食	① 5倍粥	米			
		② かぶの味噌汁			かぶ	煮干し・昆布だし汁、米みそ
		③ かじきのトマト煮	片栗粉、三温糖	かじき	人参、トマト、小松菜	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① うどんのミートソース	干しうどん、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ	ケチャップ
		② さつま芋のスープ	さつま芋			昆布だし汁、醤油
		③ スティック野菜			きゅうり、人参	
17 水	昼食	① 煮込みうどん	干しうどん		かぼちゃ、玉ねぎ	かつお・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、わかめ	キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油
		③				
	午後おやつ	① 5倍粥	米			
		② かぼちゃのスープ			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	人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、ケチャップ
18 木	昼食	① 5倍粥	米			
		② 白菜のすまし汁			白菜	かつお・昆布だし汁、醤油
		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
	午後おやつ	① トースト（スティック）	ブルマンホワイト			
		② 玉ねぎのスープ		わかめ	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	白菜、人参、小松菜	昆布だし汁、醤油
19 金	昼食	① 5倍粥	米			
		② ブロッコリーの豆乳スープ		豆乳（無調整）	ブロッコリー	昆布だし汁、塩
		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
	午後おやつ	① 5倍粥	米			
		② じゃが芋のすまし汁	じゃが芋		玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		③ ツナと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油
20 土	昼食	① 5倍粥	米			
		② 玉ねぎの味噌汁			玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ
		③ 豆腐と野菜の煮物	じゃが芋、片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	人参	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 5倍粥	米			
		② じゃが芋のすまし汁	じゃが芋		玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		③ ツナと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	ツナ缶	人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
22 月	昼食	① 5倍粥	米			
		② 大根の味噌汁			大根	煮干し・昆布だし汁、米みそ
		③ 高野豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	高野豆腐	冬瓜、人参	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 5倍粥	米			
		② 冬瓜のスープ			冬瓜	昆布だし汁、醤油
		③ ツナと野菜の味噌煮	片栗粉、三温糖	ツナ缶	大根、人参	昆布だし汁、米みそ
24 水	昼食	① 5倍粥	米			
		② 玉ねぎの味噌汁			玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、米みそ
		③ 野菜のそぼろ煮	じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① トースト（スティック）	ブルマンホワイト			
		② ほうれん草のスープ			玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、醤油
		③ 高野豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	高野豆腐	白菜、人参	昆布だし汁、醤油
25 木	昼食	① 5倍粥	米			
		② さつま芋の豆乳スープ	さつま芋	無調整豆乳	人参	昆布だし汁、塩
		③ 白身魚と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	カレー	ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 5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 鶏ひき肉と野菜のトマト煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参、トマト、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
26 金	昼食	① 5倍粥	米			
		② キャベツのすまし汁			キャベツ、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		③ ツナとじゃが芋の煮物	じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	人参	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 5倍粥	米			
		② じゃが芋の味噌汁	じゃが芋		玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ
		③ 肉団子煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参、キャベツ	昆布だし汁、醤油
27 土	昼食	① 5倍粥	米			
		② かぶの味噌汁			かぶ	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	人参、小松菜	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 5倍粥	米			
		② 小松菜のすまし汁			小松菜	昆布だし汁、醤油
		③ 鶏ひき肉と野菜の味噌煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぶ、人参	昆布だし汁、米みそ
29 月	昼食	① 5倍粥	米			
		② ほうれん草の味噌汁			玉ねぎ、ほうれん草	煮干し・昆布だし汁、米みそ
		③ 高野豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	高野豆腐	人参、大根	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 5倍粥	米			
		② 玉ねぎのすまし汁			玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		③ 鶏ひき肉とかぼちゃの煮物	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油
30 火	昼食	① 5倍粥	米			
		② じゃが芋のすまし汁	じゃが芋	わかめ		かつお・昆布だし汁、醤油
		③ ツナと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	ツナ缶	人参、キャベツ	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① わかめ入り煮込みうどん	干しうどん	わかめ	キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油
		② 野菜のそぼろ煮	じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	チンゲン菜	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。