

離乳食献立表

～後期食～

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	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
02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、玉ねぎ	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	
03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
	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
04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
05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
06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
08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
09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
10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
11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
12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
13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

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 肉団子と野菜のケチャップ煮	片栗粉、三温糖			
	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）	プルマンホワイト			
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）	プルマンホワイト			
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。