

離乳食献立表

～中期食～

令和7年10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 水	昼食	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 高野豆腐の味噌煮	片栗粉、三温糖	高野豆腐	人参、ブロッコリー	昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	① 7倍粥	米			
		② ブロッコリーのスープ			ブロッコリー	昆布だし汁、醤油
		③ 鶏肉と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)	人参、チンゲン菜、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
02 木	昼食	① 7倍粥	米			
		② 大根の味噌汁			大根、人参	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	ほうれん草、人参、玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥	米			
		② 玉ねぎのスープ			玉ねぎ、大根	煮干し・昆布だし汁、醤油
		③ 白菜のツナ煮	片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜、人参、玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、醤油
03 金	昼食	① 7倍粥	米			
		② 大根とわかめの味噌汁		わかめ	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、玉ねぎ、かぼちゃ	煮干し・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	玉ねぎ、人参	昆布だし汁、醤油
		② そぼろ煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)	大根、人参、かぼちゃ	煮干し・昆布だし汁、米みそ
04 土	昼食	① 7倍粥	米			
		② チンゲン菜のすまし汁			チンゲン菜	かつお・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(離)	かぶ、人参	かつお・昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	① 7倍粥	米			
		② わかめのすまし汁		わかめ	もやし	煮干し・昆布だし汁、醤油
		③ ツナとかぶの味噌煮	片栗粉、三温糖	ツナ缶	人参、チンゲン菜、かぶ	煮干し・昆布だし汁、米みそ
06 月	昼食	① 7倍粥	米			
		② 小松菜の味噌汁			小松菜	煮干し・昆布だし汁、米みそ
		③ 野菜のそぼろ煮	さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)	人参	煮干し・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① パンがゆ	ブルマンホワイト			
		② 人参のスープ			人参、玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、醤油
		③ ツナと野菜のケチャップ煮	片栗粉、三温糖	ツナ缶	人参、小松菜	煮干し・昆布だし汁、ケチャップ
07 火	昼食	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(離)	玉ねぎ	ケチャップ
		② 小松菜のスープ			小松菜、キャベツ	昆布だし汁、醤油
		③ かぼちゃの甘煮	三温糖		かぼちゃ	昆布だし汁
	午後おやつ	① 7倍粥	米			
		② かぼちゃのすまし汁			かぼちゃ	昆布だし汁、醤油
		③ 高野豆腐と野菜の味噌煮	片栗粉、三温糖	高野豆腐	人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、米みそ
08 水	昼食	① 7倍粥	米			
		② かぼちゃの味噌汁			かぼちゃ、ほうれん草	煮干し・昆布だし汁、米みそ
		③ かじきと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	かじき	人参、さやいんげん	煮干し・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥	米			
		② わかめのすまし汁		わかめ	人参	煮干し・昆布だし汁、醤油
		③ そぼろ煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)	ほうれん草、かぼちゃ	煮干し・昆布だし汁、米みそ
09 木	昼食	① 7倍粥	米			
		② キャベツのすまし汁			玉ねぎ、キャベツ	かつお・昆布だし汁、醤油
		③ 豆腐と里芋の味噌煮	里芋、片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	人参	かつお・昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	① 7倍粥	米			
		② ツナのケチャップ煮	さつま芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	人参、玉ねぎ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ
		③ 里芋煮	里芋			かつお・昆布だし汁、醤油
10 金	昼食	① 7倍粥	米			
		② 白菜の味噌汁			白菜、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ
		③ 鶏肉と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)	人参、玉ねぎ、かぼちゃ	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥	米			
		② チンゲン菜のスープ			チンゲン菜、玉ねぎ	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	かぼちゃ、人参、キャベツ	昆布だし汁、醤油
11 土	昼食	① 7倍粥	米			
		② なすの味噌汁			なす、玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、米みそ
		③ 麩とそぼろの煮物	白玉麩、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)	大根、人参	煮干し・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① パンがゆ	ブルマンホワイト			
		② わかめスープ		わかめ	大根	かつお・昆布だし汁、醤油
		③ ツナとなすの煮物	片栗粉、三温糖	ツナ缶	なす、人参	かつお・昆布だし汁、醤油
14 火	昼食	① 7倍粥	米			
		② さつま芋のシチュー	さつま芋、バター、小麦粉	牛乳、鶏ひき肉(離)	人参、玉ねぎ	塩
		③ 煮りんご	三温糖		りんご	
	午後おやつ	① 7倍粥	米			
		② 高野豆腐と野菜の煮物		高野豆腐、わかめ	人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		③ さつま芋の甘煮	さつま芋、三温糖			昆布だし汁
15 水	昼食	① 7倍粥	米			
		② 玉ねぎの味噌汁			玉ねぎ、白菜	煮干し・昆布だし汁、米みそ
		③ 野菜のそぼろ煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)	玉ねぎ、人参、小松菜	煮干し・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 煮込みうどん	干しうどん		白菜、玉ねぎ、小松菜	煮干し・昆布だし汁、醤油
		② 豆腐とキャベツの味噌煮	片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	キャベツ、人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ
16 木	昼食	① 7倍粥	米			
		② じゃが芋の味噌汁	じゃが芋		ほうれん草	かつお・昆布だし汁、米みそ
		③ 白身魚のトマト煮	片栗粉、三温糖	カレイ	人参、トマト、ほうれん草	かつお・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥	米			
		② トマトとほうれん草のすまし汁			トマト、ほうれん草	かつお・昆布だし汁、醤油
		③ じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)	人参	かつお・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
17金	昼食	① 7倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	 絹ごし豆腐	 かぼちゃ、白菜 白菜、人参、玉ねぎ	 煮干し・昆布だし汁、米みそ 煮干し・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① パンがゆ ② ツナ煮 ③ 温野菜	ブルマンホワイト 片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜、人参、玉ねぎ きゅうり、人参	煮干し・昆布だし汁、ケチャップ
18土	昼食	① 7倍粥 ② チンゲン菜のすまし汁 ③ 鶏ひき肉と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉(離)	チンゲン菜 かぶ、人参	かつお・昆布だし汁、醤油 かつお・昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	① 7倍粥 ② わかめのすまし汁 ③ ツナとかぶの味噌煮	米 片栗粉、三温糖	わかめ ツナ缶	もやし 人参、チンゲン菜、かぶ	煮干し・昆布だし汁、醤油 煮干し・昆布だし汁、米みそ
20月	昼食	① 7倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	 絹ごし豆腐	大根、人参 ほうれん草、人参、玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、米みそ 煮干し・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥 ② 玉ねぎのスープ ③ 白菜のツナ煮	米 片栗粉、三温糖	 ツナ缶	玉ねぎ、大根 白菜、人参、玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、醤油 煮干し・昆布だし汁、醤油
21火	昼食	① うどんのミートソース ② 小松菜のスープ ③ かぼちゃの甘煮	干しうどん、片栗粉、三温糖 三温糖	鶏ひき肉(離)	玉ねぎ 小松菜、キャベツ かぼちゃ	ケチャップ 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁
	午後おやつ	① 7倍粥 ② かぼちゃのすまし汁 ③ 高野豆腐と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	 高野豆腐	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、米みそ
22水	昼食	① 7倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ かじきと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	 かじき	かぼちゃ、ほうれん草 人参、さやいんげん	煮干し・昆布だし汁、米みそ 煮干し・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥 ② わかめのすまし汁 ③ そぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	わかめ 鶏ひき肉(離)	人参 ほうれん草、かぼちゃ	煮干し・昆布だし汁、醤油 煮干し・昆布だし汁、米みそ
23木	昼食	① 7倍粥 ② キャベツのすまし汁 ③ 豆腐と里芋の味噌煮	米 里芋、片栗粉、三温糖	 絹ごし豆腐	玉ねぎ、キャベツ 人参	かつお・昆布だし汁、醤油 かつお・昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	① 7倍粥 ② ツナのケチャップ煮 ③ 里芋煮	米 さつま芋、片栗粉、三温糖 里芋	ツナ缶	人参、玉ねぎ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ かつお・昆布だし汁、醤油
24金	昼食	① 7倍粥 ② 白菜の味噌汁 ③ 鶏肉と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉(離)	白菜、玉ねぎ 人参、玉ねぎ、かぼちゃ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥 ② チンゲン菜のスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	 絹ごし豆腐	チンゲン菜、玉ねぎ かぼちゃ、人参、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
25土	昼食	① 7倍粥 ② なすの味噌汁 ③ 麩とそぼろの煮物	米 白玉麩、片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉(離)	なす、玉ねぎ 大根、人参	煮干し・昆布だし汁、米みそ 煮干し・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① パンがゆ ② わかめスープ ③ ツナとなすの煮物	ブルマンホワイト 片栗粉、三温糖	わかめ ツナ缶	大根 なす、人参	かつお・昆布だし汁、醤油 かつお・昆布だし汁、醤油
27月	昼食	① 7倍粥 ② 大根とわかめの味噌汁 ③ 鮭と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	わかめ 生鮭	大根 人参、玉ねぎ、かぼちゃ	煮干し・昆布だし汁、米みそ 煮干し・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 そぼろ煮	干しうどん 片栗粉、三温糖	わかめ 鶏ひき肉(離)	玉ねぎ、人参 大根、人参、かぼちゃ	昆布だし汁、醤油 煮干し・昆布だし汁、米みそ
28火	昼食	① 7倍粥 ② 玉ねぎの味噌汁 ③ 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉(離)	玉ねぎ、白菜 玉ねぎ、人参、小松菜	煮干し・昆布だし汁、米みそ 煮干し・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 煮込みうどん ② 豆腐とキャベツの味噌煮	干しうどん 片栗粉、三温糖	 絹ごし豆腐	白菜、玉ねぎ、小松菜 キャベツ、人参	煮干し・昆布だし汁、醤油 煮干し・昆布だし汁、米みそ
29水	昼食	① 7倍粥 ② さつま芋のシチュー ③ 煮りんご	米 さつま芋、バター、小麦粉 三温糖	牛乳、鶏ひき肉(離)	人参、玉ねぎ りんご	塩
	午後おやつ	① 7倍粥 ② 高野豆腐と野菜の煮物 ③ さつま芋の甘煮	米 さつま芋、三温糖	高野豆腐、わかめ	人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁
30木	昼食	① 7倍粥 ② じゃが芋の味噌汁 ③ 白身魚のトマト煮	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	 カレイ	ほうれん草 人参、トマト、ほうれん草	かつお・昆布だし汁、米みそ かつお・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥 ② トマトとほうれん草のすまし汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉(離)	トマト、ほうれん草 人参	かつお・昆布だし汁、醤油 かつお・昆布だし汁、米みそ
31金	昼食	① 7倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	 絹ごし豆腐	かぼちゃ、白菜 白菜、人参、玉ねぎ	煮干し・昆布だし汁、米みそ 煮干し・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① パンがゆ ② ツナ煮 ③ 温野菜	ブルマンホワイト 片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜、人参、玉ねぎ きゅうり、人参	煮干し・昆布だし汁、ケチャップ

※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。