

離乳食献立表

～中期食～

令和7年11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 土	昼食	① 7倍粥 ② かぶの味噌汁 ③ 高野豆腐とじゃが芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、三温糖	高野豆腐	かぶ 人参、玉ねぎ	煮干だし汁、米みそ かつおだし汁、醤油
	午後おやつ	① パン粥 ② チンゲン菜のスープ ③ 野菜の煮物	ブルマンホワイト 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	チンゲン菜、玉ねぎ かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
04 火	昼食	① 7倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	かぼちゃ 人参、玉ねぎ	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① パン粥 ② 肉団子のスープ ③ さつまいもとかぼちゃの甘煮	ブルマンホワイト 片栗粉 さつまいも、三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ かぼちゃ	昆布だし汁、醤油
05 水	昼食	① うどんのミートソース ② じゃが芋のスープ ③ ゆでブロッコリー	干しうどん、片栗粉、三温糖 じゃが芋	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ ブロッコリー	ケチャップ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 納豆がゆ ② チンゲン菜のスープ ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	挽きわり納豆 ツナ缶	チンゲン菜 ブロッコリー、人参	醤油 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
06 木	昼食	① 7倍粥 ② さつまいもの味噌汁 ③ 豆腐と野菜のトマト煮	米 さつまいも 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	人参、トマト、小松菜	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥 ② 小松菜とトマトのすまし汁 ③ さつまいものそぼろ煮	米 さつまいも、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	トマト、小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
07 金	昼食	① 7倍粥 ② シチュー ③ ゆで野菜	米 じゃが芋、小麦粉、バター 里芋	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ きゅうり	塩
	午後おやつ	① 煮込みうどん ② ツナとじゃが芋の煮物	干しうどん、里芋 じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	人参 人参	かつお・昆布だし汁、醤油 かつお・昆布だし汁、醤油
08 土	昼食	① 7倍粥 ② さつまいもの味噌汁 ③ 麩と野菜の煮物	米 さつまいも 白玉麩、片栗粉、三温糖		人参、玉ねぎ、小松菜	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥 ② 小松菜のすまし汁 ③ さつまいものそぼろ煮	米 さつまいも、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 かつおだし汁、醤油
10 月	昼食	① 7倍粥 ② チンゲン菜のすまし汁 ③ 豆腐と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	チンゲン菜、玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	① パン粥 ② わかめスープ ③ 肉団子とトマトの煮物	ブルマンホワイト 片栗粉、三温糖	わかめ 鶏ひき肉	玉ねぎ トマト、チンゲン菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
11 火	昼食	① 7倍粥 ② かぶのすまし汁 ③ 白身魚と野菜のみそ煮	米 片栗粉、三温糖	カレイ	かぶ 人参、玉ねぎ、さやいんげん	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 わかめの味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	わかめ 高野豆腐	玉ねぎ かぶ、人参、さやいんげん	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、ケチャップ
12 水	昼食	① 7倍粥 ② キャベツのスープ ③ ツナと野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ ブロッコリー、人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
	午後おやつ	① 7倍粥 ② ブロッコリーの味噌汁 ③ 肉団子と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	ブロッコリー キャベツ、人参、玉ねぎ	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
13 木	昼食	① 7倍粥 ② じゃが芋のすまし汁 ③ 白身魚と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	カレイ	人参、玉ねぎ、ほうれん草	かつお・昆布だし汁、醤油 かつお・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥 ② ほうれん草の味噌汁 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	玉ねぎ、ほうれん草 人参	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
14 金	昼食	① 7倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	かぼちゃ 大根、人参	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	① 7倍粥 ② キャベツのすまし汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
15 土	昼食	① 7倍粥 ② チンゲン菜のすまし汁 ③ かぼちゃのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	チンゲン菜 かぼちゃ、人参	かつお・昆布だし汁、醤油 かつお・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① パン粥 ② かぼちゃのスープ ③ 麩と野菜の煮物	ブルマンホワイト 白玉麩、片栗粉、三温糖		かぼちゃ 人参、チンゲン菜、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油

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 月	昼食	① 7倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	大根 かぶ、人参	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥 ② 肉団子のスープ ③ ゆで野菜	米 片栗粉	鶏ひき肉	かぶ、人参 大根、きゅうり	昆布だし汁、醤油
18 火	昼食	① 7倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	かぼちゃ 人参、玉ねぎ	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① パン粥 ② 肉団子のスープ ③ さつまいもとかぼちゃの甘煮	ブルマンホワイト 片栗粉 さつまいも、三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ かぼちゃ	昆布だし汁、醤油
19 水	昼食	① うどんのミートソース ② じゃが芋のスープ ③ ゆでブロッコリー	干しうどん、片栗粉、三温糖 じゃが芋	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ ブロッコリー	ケチャップ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 納豆がゆ ② チンゲン菜のスープ ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	挽きわり納豆 ツナ缶	チンゲン菜 ブロッコリー、人参	醤油 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
20 木	昼食	① 7倍粥 ② さつまいもの味噌汁 ③ 豆腐と野菜のトマト煮	米 さつまいも 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	人参、トマト、小松菜	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥 ② 小松菜とトマトのすまし汁 ③ さつまいものそぼろ煮	米 さつまいも、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	トマト、小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
21 金	昼食	① 7倍粥 ② シチュー ③ スティック野菜	米 じゃが芋、バター 里芋	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ きゅうり	塩
	午後おやつ	① 煮込みうどん ② ツナとじゃが芋の煮物	干しうどん、里芋 じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	人参 人参	かつお・昆布だし汁、醤油 かつお・昆布だし汁、醤油
22 土	昼食	① 7倍粥 ② さつまいもの味噌汁 ③ 麩と野菜の煮物	米 さつまいも 白玉麩、片栗粉、三温糖		人参、玉ねぎ、小松菜	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥 ② 小松菜のすまし汁 ③ さつまいものそぼろ煮	米 さつまいも、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 かつおだし汁、醤油
25 火	昼食	① 7倍粥 ② かぶのすまし汁 ③ 白身魚と野菜のみそ煮	米 片栗粉、三温糖	カレイ	かぶ 人参、玉ねぎ、さやいんげん	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 わかめの味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	わかめ 高野豆腐	玉ねぎ かぶ、人参、さやいんげん	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、ケチャップ
26 水	昼食	① 7倍粥 ② キャベツのスープ ③ ツナと野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ ブロッコリー、人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
	午後おやつ	① 7倍粥 ② ブロッコリーの味噌汁 ③ 肉団子と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	ブロッコリー キャベツ、人参、玉ねぎ	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
27 木	昼食	① 7倍粥 ② じゃが芋のすまし汁 ③ 白身魚と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	カレイ	人参、玉ねぎ、ほうれん草	かつお・昆布だし汁、醤油 かつお・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥 ② ほうれん草の味噌汁 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	玉ねぎ、ほうれん草 人参	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
28 金	昼食	① 7倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	かぼちゃ 大根、人参	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	① 7倍粥 ② キャベツのすまし汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ かぼちゃ人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
29 土	昼食	① 7倍粥 ② チンゲン菜のすまし汁 ③ かぼちゃのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	チンゲン菜 かぼちゃ、人参	かつお・昆布だし汁、醤油 かつお・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① パン粥 ② かぼちゃのスープ ③ 麩と野菜の煮物	ブルマンホワイト 白玉麩、片栗粉、三温糖		かぼちゃ 人参、チンゲン菜、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 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。