離乳食献立表

令和7年11月

~中期食~

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

人参、チンゲン菜、玉ねぎ

昆布だし汁、醤油

白玉麩、片栗粉、三温糖

П				材料名			
曜	時間帯		献立	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
			7倍粥	米			***************************************
月		l 1	大根の味噌汁			大根	煮干だし汁、米みそ
			白身魚と野菜の煮物	│ 片栗粉、三温糖 -	カレイ	かぶ、人参	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ			米			
			肉団子のスープ	片栗粉	鶏ひき肉	かぶ、人参	昆布だし汁、醤油
		\vdash	ゆで野菜			大根、きゅうり	
	昼食		7倍粥	米			
火			かぼちゃの味噌汁			かぼちゃ	煮干だし汁、米みそ
		\vdash	高野豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	高野豆腐	人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ			プルマンホワイト		1 (2 = 15 4)	
			肉団子のスープ	片栗粉 、	鶏ひき肉 	人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
1.0			さつま芋とかぼちゃの甘煮	さつま芋、三温糖	70.7. h	かぼちゃ	
	昼食		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
水			じゃが芋のスープ	しじゃが芋 			昆布だし汁、醤油
			ゆでブロッコリー	N/	10 - 1- 11/4-	ブロッコリー	NTG 5.1
	午後おやつ		納豆がゆ	*	挽きわり納豆 	イ ヽ , <i>人</i> , ヽ . **	選油 目
			チンゲン菜のスープ	 上冊収 一:pw=	w+tr	チンゲン菜	昆布だし汁、醤油
20	日本	\vdash	ツナと野菜の煮物 	片栗粉、三温糖 _北	ツナ缶	ブロッコリー、人参	□ 昆布だし汁、醤油 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
	昼食		7倍粥	米 * つま # *			老工七 は 坐って
木			さつま芋の味噌汁	さつま芋	经一" 一声時	大会 トラレ 小が芋	煮干だし汁、米みそ
	ケダャルー	\vdash	豆腐と野菜のトマト煮	片栗粉、三温糖 米	絹ごし豆腐	人参、トマト、小松菜	□ 昆布だし汁、醤油 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
	午後おやつ			本			目 <i>左七</i> 江 注 海油
			小松菜とトマトのすまし汁 さつま芋のそぼろ煮	 さつま芋、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	 昼食	-	<u> 7</u> 倍粥	米	満 しさ内	入多	比印たし川、西川
金	查及		シチュー	^ じゃが芋、バター	 牛乳、鶏ひき肉	 人参 、玉ねぎ	 塩
717			ファュ スティック野菜	里芋		きゅうり	—
	午後おやつ	_	<u> </u>	干しうどん、里芋		人参	
	112051		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	かつお・昆布だし汁、醤油
22	 昼食		<u> </u>	米	У/ Щ	/\>	79 207 10117111111111111111111111111111111
土	ニバ		さつま芋の味噌汁	さつま芋			 煮干だし汁、米みそ
ㅣ			き うる子の	 白玉麩、片栗粉、三温糖		 人参、玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ			米		/ (シ/ 正 18 C / · J " Д木	ンJ·P/CO/IN 国川
			小松菜のすまし汁			 玉ねぎ、小松菜	 昆布だし汁、醤油
			さつま芋のそぼろ煮	 さつま芋、片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉	人参	かつおだし汁、醤油
25	昼食	-	7倍粥	米			
火		2	かぶのすまし汁			かぶ	かつお・昆布だし汁、醤油
		3	白身魚と野菜のみそ煮	片栗粉、三温糖	カレイ	人参、玉ねぎ、さやいんげん	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		わかめ	玉ねぎ	煮干だし汁、米みそ
		3	高野豆腐と野菜のケチャップ煮	片栗粉、三温糖	高野豆腐	かぶ、人参、さやいんげん	昆布だし汁、ケチャップ
	昼食		7倍粥	米			
水			キャベツのスープ			キャベツ	昆布だし汁、醤油
		-	ツナと野菜のケチャップ煮	片栗粉、三温糖	ツナ缶	ブロッコリー、人参、玉ねぎ	昆布だし汁、ケチャップ
	午後おやつ			米			
			ブロッコリーの味噌汁			ブロッコリー	煮干だし汁、米みそ
		\vdash	肉団子と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ、人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
	昼食		7倍粥	米			
木			じゃが芋のすまし汁	じゃが芋		A = 10 = 10 10 10 10 10 10 10	かつお・昆布だし汁、醤油
			白身魚と野菜の煮物	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
	午後おやつ			米		T+0 +" T > 10 / ++	キエル ソールコラ
			ほうれん草の味噌汁	10 40++ 11 	ジウィンナー	玉ねぎ、ほうれん草	煮干だし汁、米みそ
20	日本	-	じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋、片栗粉、三温糖 142	鶏ひき肉	人参	昆布だし汁、醤油
	昼食		7倍粥	米		カルギナット	
金			かぼちゃの味噌汁 豆腐と野菜の味噌煮	上亜松 二油棒	组一"一一一一一一一	かぼちゃ	煮干だし汁、米みそ
	ケダシック			片栗粉、三温糖 米	絹ごし豆腐	大根、人参	昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ		7倍病 キャベツのすまし汁	<u></u>		キャベツ	 昆布だし汁、醤油
			ヤヤヘツのすました ツナと野菜の煮物	 	 ツナ缶	かぼちゃ人参	昆布たし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
20	昼食	-	7倍粥	九	7/Ш	いるりで入労	比がいたしい、酉川
29 土	空及		/ 信物 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
_			かぼちゃのそぼろ煮	 	 鶏ひき肉	かぼちゃ、人参	かつお・昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	_		プルマンホワイト	Na	10 J () ()	// / / / / / / / / / / / / / / / / / /
			ハン _M かぼちゃのスープ			 かぼちゃ	 昆布だし汁、醤油
		_	がはらくの人 フ 麩と野菜の煮物	 白玉麩、片栗粉、三温糖		人参、チンゲン菜、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
			_{疑こ封来の点物} にミルクを飲みます。	一二之() / 八个() / 一川()		ハンハノノノ本、土はご	20.17/10/11/日川

※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。