

離乳食献立表

～後期食～

令和7年12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	5倍粥 かぶのスープ 高野豆腐と野菜のケチャップ煮 ミルク	米 片栗粉、三温糖	 高野豆腐 粉ミルク	かぶ 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
	午後おやつ	5倍粥 キャベツの味噌汁 かぶのそぼろ煮 ミルク	米 片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉 粉ミルク	キャベツ かぶ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
02火	昼食	5倍粥 大根の味噌汁 白身魚とほうれん草の煮物 ミルク	米 片栗粉、三温糖	 カレイ 粉ミルク	大根 ほうれん草、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	肉味噌うどん ほうれん草のすまし汁 りんごの甘煮 ミルク	干しうどん、片栗粉、三温糖 三温糖	鶏ひき肉 粉ミルク	人参、玉ねぎ ほうれん草 りんご	米みそ 昆布だし汁、醤油
03水	昼食	5倍粥 ブロッコリーのすまし汁 豆腐と野菜の味噌煮 ミルク	米 片栗粉、三温糖	 絹ごし豆腐 粉ミルク	ブロッコリー 白菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	トースト（スティック） 肉団子のスープ ゆでブロッコリー ミルク	ブルマンホワイト 片栗粉	鶏ひき肉 粉ミルク	白菜、人参 ブロッコリー	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁
04木	昼食	鶏ひき入り煮込みうどん 大根の煮物 ミルク	干しうどん 三温糖	鶏ひき肉 粉ミルク	人参、小松菜 大根	かつお・昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	5倍粥 小松菜と麩のスープ ツナと野菜のケチャップ煮 ミルク	米 白玉麩 じゃが芋、片栗粉、三温糖	 ツナ缶 粉ミルク	小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
05金	昼食	5倍粥 シチュー スティック野菜 ミルク	米 じゃが芋、小麦粉、バター	牛乳、鶏ひき肉 粉ミルク	人参、玉ねぎ 大根、きゅうり	塩
	午後おやつ	5倍粥 じゃが芋のすまし汁 鶏ひき肉と野菜の煮物 ミルク	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉 粉ミルク	 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
06土	昼食	5倍粥 わかめのすまし汁 豆腐と野菜の味噌煮 ミルク	米 片栗粉、三温糖	わかめ 絹ごし豆腐 粉ミルク	玉ねぎ キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	トースト（スティック） いんげんスープ ツナと大根の煮物 ミルク	ブルマンホワイト 片栗粉、三温糖	 ツナ缶 粉ミルク	玉ねぎ、さやいんげん かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
08月	昼食	5倍粥 かぼちゃの味噌汁 白身魚のおろし煮 ミルク	米 片栗粉、三温糖	 カレイ 粉ミルク	かぼちゃ、玉ねぎ 大根、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	煮込みうどん 高野豆腐と野菜の煮物 ミルク	干しうどん 片栗粉、三温糖	わかめ 高野豆腐 粉ミルク	玉ねぎ チンゲン菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
09火	昼食	5倍粥 さつま芋の味噌汁 ツナと野菜の煮物 ミルク	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	 ツナ缶 粉ミルク	人参、玉ねぎ、キャベツ	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	5倍粥 キャベツのすまし汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉 粉ミルク	キャベツ、玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
10水	昼食	5倍粥 ほうれん草のすまし汁 野菜のそぼろ煮 ミルク	米 片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉 粉ミルク	玉ねぎ、ほうれん草 かぶ、人参	かつお・昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	5倍粥 かぶの味噌汁 ツナと野菜の煮物 ミルク	米 片栗粉、三温糖	 ツナ缶 粉ミルク	かぶ 人参、玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
11木	昼食	5倍粥 小松菜の味噌汁 豆腐と野菜の煮物 ミルク	米 片栗粉、三温糖	 絹ごし豆腐 粉ミルク	小松菜 人参、大根	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	トースト（スティック） 肉団子のスープ スティックきゅうり ミルク	ブルマンホワイト 片栗粉	鶏ひき肉 粉ミルク	小松菜、人参、玉ねぎ きゅうり	昆布だし汁、醤油
12金	昼食	5倍粥 かぶの味噌汁 鮭と野菜の煮物 ミルク	米 片栗粉、三温糖	 生鮭 粉ミルク	かぶ 白菜、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	5倍粥 白菜のスープ 鶏ひき肉と野菜の煮物 ミルク	米 片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉 粉ミルク	白菜 かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
13土	昼食	5倍粥 ブロッコリーの味噌汁 じゃがいものそぼろ煮 ミルク	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉 粉ミルク	ブロッコリー 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	5倍粥 じゃがいものスープ 豆腐とブロッコリーの煮物 ミルク	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	 絹ごし豆腐 粉ミルク	玉ねぎ ブロッコリー、人参	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
15 月	昼食	5倍粥 かぶのスープ 高野豆腐と野菜のケチャップ煮 ミルク	米 片栗粉、三温糖	 高野豆腐 粉ミルク	かぶ 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
	午後おやつ	5倍粥 キャベツの味噌汁 かぶのそぼろ煮 ミルク	米 片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉 粉ミルク	キャベツ かぶ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
16 火	昼食	5倍粥 大根の味噌汁 白身魚とほうれん草の煮物 ミルク	米 片栗粉、三温糖	 カレイ 粉ミルク	大根 ほうれん草、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	肉味噌うどん ほうれん草のすまし汁 りんごの甘煮 ミルク	干しうどん、片栗粉、三温糖 三温糖	鶏ひき肉 粉ミルク	人参、玉ねぎ ほうれん草 りんご	米みそ 昆布だし汁、醤油
17 水	昼食	5倍粥 ブロッコリーのすまし汁 豆腐と野菜の味噌煮 ミルク	米 片栗粉、三温糖	 絹ごし豆腐 粉ミルク	ブロッコリー 白菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	トースト（スティック） 肉団子のスープ ゆでブロッコリー ミルク	ブルマンホワイト 片栗粉	鶏ひき肉 粉ミルク	白菜、人参 ブロッコリー	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁
18 木	昼食	鶏ひき入り煮込みうどん 大根の煮物 ミルク	干しうどん 三温糖	鶏ひき肉 粉ミルク	人参、小松菜 大根	かつお・昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	5倍粥 小松菜と麩のスープ ツナと野菜のケチャップ煮 ミルク	米 白玉麩 じゃが芋、片栗粉、三温糖	 ツナ缶 粉ミルク	小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
19 金	昼食	5倍粥 シチュー スティック野菜 ミルク	米 じゃが芋、小麦粉、バター	牛乳、鶏ひき肉 粉ミルク	人参、玉ねぎ 大根、きゅうり	塩
	午後おやつ	5倍粥 じゃが芋のすまし汁 鶏ひき肉と野菜の煮物 ミルク	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉 粉ミルク	 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
20 土	昼食	5倍粥 わかめのすまし汁 豆腐と野菜の味噌煮 ミルク	米 片栗粉、三温糖	わかめ 絹ごし豆腐 粉ミルク	玉ねぎ キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	トースト（スティック） いんげんスープ ツナと大根の煮物 ミルク	ブルマンホワイト 片栗粉、三温糖	 ツナ缶 粉ミルク	玉ねぎ、さやいんげん かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
22 月	昼食	5倍粥 かぼちゃの味噌汁 白身魚のおろし煮 ミルク	米 片栗粉、三温糖	 カレイ 粉ミルク	かぼちゃ、玉ねぎ 大根、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	煮込みうどん 高野豆腐と野菜の煮物 ミルク	干しうどん 片栗粉、三温糖	わかめ 高野豆腐 粉ミルク	玉ねぎ チンゲン菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
23 火	昼食	5倍粥 さつま芋の味噌汁 ツナと野菜の煮物 ミルク	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	 ツナ缶 粉ミルク	 人参、玉ねぎ、かぶ	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	5倍粥 かぶのすまし汁 肉団子と野菜の煮物 ミルク	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉 粉ミルク	かぶ、玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
24 水	昼食	5倍粥 ほうれん草のすまし汁 野菜のそぼろ煮 ミルク	米 片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉 粉ミルク	玉ねぎ、ほうれん草 かぶ、人参	かつお・昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	5倍粥 かぶの味噌汁 ツナと野菜の煮物 ミルク	米 片栗粉、三温糖	 ツナ缶 粉ミルク	かぶ 人参、玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
25 木	昼食	5倍粥 小松菜の味噌汁 豆腐と野菜の煮物 ミルク	米 片栗粉、三温糖	 絹ごし豆腐 粉ミルク	小松菜 人参、大根	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	トースト（スティック） 肉団子のスープ スティックきゅうり ミルク	ブルマンホワイト 片栗粉	鶏ひき肉 粉ミルク	小松菜、人参、玉ねぎ きゅうり	昆布だし汁、醤油
26 金	昼食	5倍粥 かぶの味噌汁 鮭と野菜の煮物 ミルク	米 片栗粉、三温糖	 生鮭 粉ミルク	かぶ 白菜、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	5倍粥 白菜のスープ 鶏ひき肉と野菜の煮物 ミルク	米 片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉 粉ミルク	白菜 かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
27 土	昼食	5倍粥 ブロッコリーの味噌汁 じゃがいものそぼろ煮 ミルク	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉 粉ミルク	ブロッコリー 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	5倍粥 じゃがいものスープ 豆腐とブロッコリーの煮物 ミルク	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	 絹ごし豆腐 粉ミルク	玉ねぎ ブロッコリー、人参	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。