

離乳食献立表

～初期食～

令和8年4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	① たくたくうどん ② 玉ねぎのスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	干しうどん 片栗粉	絹ごし豆腐	玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁 昆布だし汁 昆布だし汁
02	木	① 10倍粥 ② 白菜のスープ ③ 麩とじゃが芋のマッシュ	米 じゃが芋、白玉麩、片栗粉		キャベツ 白菜 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
03	金	① 10倍粥 ② 大根のスープ ③ 白身魚と野菜の煮物	じゃが芋、小麦粉、バター、片栗粉 片栗粉	カレイ	大根 いんげん、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
04	土	① 10倍粥 ② ほうれん草のスープ ③ 麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		玉ねぎ、ほうれん草 ブロッコリー、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
06	月	① 10倍粥 ② キャベツのスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉	高野豆腐	キャベツ 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
07	火	① 10倍粥 ② ブロッコリーのスープ ③ 麩とさつま芋のマッシュ	米 さつま芋、白玉麩、片栗粉		ブロッコリー 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
08	水	① 10倍粥 ② キャベツのスープ ③ 麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		キャベツ かぼちゃ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
09	木	① 10倍粥 ② 小松菜のスープ ③ 白身魚のトマト煮	米 片栗粉	カレイ	人参、小松菜 白菜、トマト	昆布だし汁 昆布だし汁
10	金	① 10倍粥 ② さつま芋のスープ ③ 麩と野菜の煮物	米 さつま芋 白玉麩、片栗粉		かぶ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
11	土	① 10倍粥 ② じゃが芋のスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 じゃがいも 片栗粉	高野豆腐	玉ねぎ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
13	月	① 10倍粥 ② 玉ねぎのスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	高野豆腐	玉ねぎ 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
14	火	① 10倍粥 ② かぼちゃのスープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉	カレイ	かぼちゃ 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
15	水	① たくたくうどん ② 玉ねぎのスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	干しうどん 片栗粉	絹ごし豆腐	玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁 昆布だし汁 昆布だし汁
16	木	① 10倍粥 ② 白菜のスープ ③ 麩とじゃが芋のマッシュ	米 じゃが芋、白玉麩、片栗粉		白菜 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
17	金	① 10倍粥 ② 大根のスープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉	カレイ	大根 人参、さやいんげん	昆布だし汁 昆布だし汁
18	土	① 10倍粥 ② ほうれん草のスープ ③ 麩と野菜の煮物	米 白玉麩		玉ねぎ、ほうれん草 ブロッコリー、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
20	月	① 10倍粥 ② キャベツのスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉	高野豆腐	キャベツ 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
21	火	① 10倍粥 ② ブロッコリーのスープ ③ 麩とさつま芋のマッシュ	米 さつま芋、白玉麩、片栗粉		ブロッコリー 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
22	水	① 10倍粥 ② キャベツのスープ ③ 麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		キャベツ かぼちゃ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
23	木	① 10倍粥 ② 小松菜のスープ ③ 白身魚のトマト煮	米 片栗粉	カレイ	人参、小松菜 白菜、トマト	昆布だし汁 昆布だし汁
24	金	① 10倍粥 ② さつま芋のスープ ③ 麩と野菜の煮物	米 さつま芋 白玉麩、片栗粉		かぶ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
25	土	① 10倍粥 ② じゃが芋のスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 じゃがいも 片栗粉	高野豆腐	玉ねぎ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
27	月	① 10倍粥 ② 玉ねぎのスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	高野豆腐	玉ねぎ 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
28	火	① 10倍粥 ② かぼちゃのスープ ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉	カレイ	かぼちゃ 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
30	木	① たくたくうどん ② じゃが芋のスープ ③ 麩と野菜の煮物	干しうどん じゃがいも 白玉麩、片栗粉		人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁 昆布だし汁

※午前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。