

離乳食献立表

～中期食～

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	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 水	昼食	① 豆腐入り煮込みうどん	干しうどん	絹ごし豆腐、カットわかめ	玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		② 大根の煮物	三温糖		大根	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥	米		大根、人参	
		② キャベツのすまし汁			キャベツ	昆布だし汁、醤油
		③ ツナと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	ツナ缶	大根、人参	昆布だし汁、醤油
02 木	昼食	① 7倍粥	米			
		② シチュー	じゃが芋、小麦粉、バター、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉(離)	人参、玉ねぎ	塩
		③ ゆで野菜			大根、きゅうり	
	午後おやつ	① 煮込みうどん	干しうどん		白菜、かぼちゃ	昆布だし汁、醤油
		② しらすと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	しらす干し	大根、人参	昆布だし汁、醤油
03 金	昼食	① 7倍粥	米			
		② 大根の味噌汁			大根	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	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① パン粥	ブルマンホワイト			
		② 肉団子のスープ	片栗粉	鶏ひき肉(離)	大根、人参、さやいんげん	昆布だし汁、醤油
		③ ゆでブロッコリー			ブロッコリー	
04 土	昼食	① 7倍粥	米			
		② ほうれん草の味噌汁			玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、米みそ
		③ ブロッコリーのツナ煮	片栗粉、三温糖	ツナ缶	ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① パン粥	ブルマンホワイト		キャベツ	
		② わかめのスープ		カットわかめ	玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		③ 麩と野菜の煮物	白玉麩、片栗粉、三温糖		大根、人参、ほうれん草	昆布だし汁、醤油
06 月	昼食	① 7倍粥	米			
		② キャベツの味噌汁			キャベツ	昆布だし汁、米みそ
		③ 高野豆腐と野菜の煮物	じゃが芋、片栗粉、三温糖	高野豆腐	人参	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① パン粥	ブルマンホワイト			
		② 肉団子のスープ	片栗粉	鶏ひき肉(離)	キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油
		③ じゃが芋煮	じゃが芋			昆布(だし用)、醤油
07 火	昼食	① 7倍粥	米			
		② ブロッコリーの豆乳スープ		豆乳	ブロッコリー	昆布だし汁、塩
		③ さつまいものそぼろ煮	さつまいも、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)	人参	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥	米			
		② 白菜のすまし汁			白菜	昆布だし汁、醤油
		③ ツナと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	ツナ缶	ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油
08 水	昼食	① 7倍粥	米			
		② キャベツの味噌汁			キャベツ	昆布だし汁、米みそ
		③ かぼちゃのそぼろ煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)	かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥	米			
		② かぼちゃのスープ			かぼちゃ、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		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	キャベツ、人参	昆布だし汁、ケチャップ
09 木	昼食	① 7倍粥	米			
		② 小松菜の味噌汁			人参、小松菜	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	白菜、トマト	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥	米			
		② 白菜のすまし汁			白菜	昆布だし汁、醤油
		③ ツナと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	ツナ缶	人参、玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、醤油
10 金	昼食	① 7倍粥	米			
		② さつまいもの味噌汁	さつまいも		玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ
		③ 麩と野菜の煮物	白玉麩、片栗粉、三温糖		かぶ、人参	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 煮込みうどん	干しうどん		キャベツ、小松菜	昆布だし汁、醤油
		② さつまいものそぼろ煮	さつまいも、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)	人参	昆布だし汁、醤油
11 土	昼食	① 7倍粥	米			
		② じゃが芋の味噌汁	じゃがいも			昆布だし汁、米みそ
		③ 高野と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	高野豆腐	人参、玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① パン粥	ブルマンホワイト			
		② 小松菜のすまし汁			玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、醤油
		③ 麩と野菜の煮物	じゃがいも、白玉麩、片栗粉、三温糖		人参	昆布だし汁、醤油
13 月	昼食	① 7倍粥	米			
		② かぼちゃのすまし汁			かぼちゃ、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		③ 肉団子と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)	玉ねぎ、人参	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 納豆がゆ	米	挽きわり納豆		醤油
		② 玉ねぎの味噌汁			玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ
		③ 高野豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	高野豆腐	かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油
14 火	昼食	① 7倍粥	米			
		② かぼちゃの味噌汁			かぼちゃ	昆布だし汁、米みそ
		③ 白身魚と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	カレイ	玉ねぎ、人参	昆布だし汁、醤油
	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
		③ 肉団子と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)	かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油
15 水	昼食	① 豆腐入り煮込みうどん	干しうどん	絹ごし豆腐、カットわかめ	玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		② 大根の煮物	三温糖		大根	昆布だし汁、醤油
	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
		③ ツナと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	ツナ缶	大根、人参	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
16 木	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、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉(離)	人参、玉ねぎ 大根、きゅうり	塩
	午後おやつ	① 煮込みうどん ② しらすと野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	しらす干し	白菜、かぼちゃ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
17 金	昼食	① 7倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ かじきと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	かじき	大根 人参、さやいんげん	昆布だし汁、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 ゆでブロッコリー	ブルマンホワイト 片栗粉	鶏ひき肉(離)	大根、人参、さやいんげん ブロッコリー	昆布だし汁、醤油
18 土	昼食	① 7倍粥 ② ほうれん草の味噌汁 ③ ブロッコリーのツナ煮	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	玉ねぎ、ほうれん草 ブロッコリー、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① パン粥 ② わかめのスープ 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	カットわかめ	玉ねぎ 大根、人参、ほうれん草	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
20 月	昼食	① 7倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	高野豆腐	キャベツ 人参	昆布だし汁、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 じゃが芋煮	ブルマンホワイト 片栗粉 じゃが芋	鶏ひき肉(離)	人参、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布(だし用)、醤油
21 火	昼食	① 7倍粥 ② ブロッコリーの豆乳スープ ③ さつま芋のそぼろ煮	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	豆乳 鶏ひき肉(離)	ブロッコリー 人参	昆布だし汁、塩 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥 ② 白菜のすまし汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜 ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
22 水	昼食	① 7倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ かぼちゃのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)	キャベツ かぼちゃ、人参	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 かぼちゃのスープ ③ 高野豆腐と野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	かぼちゃ、玉ねぎ キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
23 木	昼食	① 7倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ 白身魚のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	カレイ	人参、小松菜 白菜、トマト	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 白菜のすまし汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜 人参、玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
24 金	昼食	① 7倍粥 ② さつま芋の味噌汁 ③ 麩と野菜の煮物	米 さつま芋 白玉麩、片栗粉、三温糖		玉ねぎ かぶ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 煮込みうどん ② さつま芋のそぼろ煮	干しうどん さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)	キャベツ、小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
25 土	昼食	① 7倍粥 ② じゃが芋の味噌汁 ③ 高野と野菜の煮物	米 じゃがいも 片栗粉、三温糖	高野豆腐	人参、玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① パン粥 ② 小松菜のすまし汁 ③ 麩と野菜の煮物	ブルマンホワイト じゃがいも、白玉麩、片栗粉、三温糖		玉ねぎ、小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
27 月	昼食	① 7倍粥 ② かぼちゃのすまし汁 ③ 肉団子と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)	かぼちゃ、玉ねぎ 玉ねぎ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 納豆がゆ ② 玉ねぎの味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	挽きわり納豆 高野豆腐	玉ねぎ かぼちゃ、人参	醤油 昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
28 火	昼食	① 7倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	かぼちゃ 玉ねぎ、人参	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 キャベツのすまし汁 ③ 肉団子と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉(離)	キャベツ かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
30 木	昼食	① うどんのミートソース ② じゃが芋のスープ ③ ゆで野菜	干しうどん、片栗粉、三温糖 じゃがいも	鶏ひき肉(離)	人参、玉ねぎ 人参、きゅうり	ケチャップ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 七倍粥 ② キャベツのスープ ③ ツナとじゃが芋の煮物	米 じゃがいも、片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ 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。