

離乳食献立表

～ 中期食～

令和8年6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	① 7倍粥 ② じゃが芋の味噌汁 ③ 魚と野菜の煮物	米 じゃがいも 片栗粉、三温糖	カレイ	玉ねぎ 人参、キャベツ	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 鶏ひき肉と野菜の煮物	米 じゃがいも、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 昆布だし汁、醤油
02 火	昼食	① 豆腐入り煮込みうどん ② 野菜煮	干しうどん	絹ごし豆腐、カットわかめ	キャベツ、玉ねぎ 人参、きゅうり	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	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 もやし、人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
03 水	昼食	① 7倍粥 ② かぶの味噌汁 ③ 肉団子と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぶ 白菜、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 ツナと野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜、玉ねぎ かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
04 木	昼食	① 7倍粥 ② 玉ねぎのスープ ③ 鶏肉と野菜のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ 人参、なす、トマト	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 じゃが芋の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 じゃがいも 片栗粉、三温糖	高野豆腐	玉ねぎ 人参、なす	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
05 金	昼食	① 7倍粥 ② さつま芋の味噌汁 ③ 魚のトマト煮	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	カレイ	白菜、人参、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 小松菜のすまし汁 ③ さつま芋のそぼろ煮	米 さつま芋、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 昆布だし汁、醤油
06 土	昼食	① 7倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ さつま芋のそぼろ煮	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、小松菜 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 わかめのすまし汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カットわかめ 高野豆腐	玉ねぎ 人参、もやし、小松菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
08 月	昼食	① 7倍粥 ② シチュー ③ 野菜煮	米 じゃがいも、小麦粉、バター	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 人参、きゅうり	塩
	午後おやつ	① 7倍粥 ② 小松菜のすまし汁 ③ 肉団子と野菜のトマト煮	米 じゃがいも、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、小松菜 人参、トマト	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
09 火	昼食	① 7倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ 魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	キャベツ 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
	午後おやつ	① 7倍粥 ② ほうれん草のスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	ほうれん草 人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
10 水	昼食	① 7倍粥 ② ブロッコリーのすまし汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	しらす干し	ブロッコリー、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 うどんのミートソース ② キャベツのスープ ③ さつま芋の甘煮	干しうどん、片栗粉、三温糖 さつま芋、三温糖	鶏ひき肉	人参、トマト、玉ねぎ キャベツ	昆布だし汁、ケチャップ 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁
11 木	昼食	① 7倍粥 ② チンゲン菜の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	玉ねぎ、チンゲン菜 大根、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 大根のすまし汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	大根 人参、チンゲン菜、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
12 金	昼食	① 7倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ かぼちゃのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根 かぼちゃ、玉ねぎ	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 ゆでかぼちゃ	パルマンホワイト 片栗粉	鶏ひき肉	大根、玉ねぎ、人参 かぼちゃ	昆布だし汁、醤油
13 土	昼食	① 7倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	もやし、小松菜 人参、玉ねぎ	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 玉ねぎのすまし汁 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	玉ねぎ 人参、小松菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
15 月	昼食	① 7倍粥 ② じゃが芋の味噌汁 ③ 魚と野菜の煮物	米 じゃがいも 片栗粉、三温糖	カレイ	玉ねぎ 人参、キャベツ	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 鶏ひき肉と野菜の煮物	米 じゃがいも、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 昆布だし汁、醤油

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	
16 火	昼食	① 豆腐入り煮込みうどん ② 野菜煮	干しうどん	絹ごし豆腐、カットわかめ	キャベツ、玉ねぎ 人参、きゅうり	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	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 もやし、人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
17 水	昼食	① 7倍粥 ② かぶの味噌汁 ③ 肉団子と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぶ 白菜、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 ツナと野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜、玉ねぎ かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
18 木	昼食	① 7倍粥 ② 玉ねぎのスープ ③ 鶏肉と野菜のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ 人参、なす、トマト	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 じゃが芋の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 じゃがいも 片栗粉、三温糖	高野豆腐	玉ねぎ 人参、なす	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
19 金	昼食	① 7倍粥 ② さつま芋の味噌汁 ③ 魚のトマト煮	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	カレイ	白菜、人参、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 小松菜のすまし汁 ③ さつま芋のそぼろ煮	米 さつま芋、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 昆布だし汁、醤油
20 土	昼食	① 7倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ さつま芋のそぼろ煮	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、小松菜 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 わかめのすまし汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カットわかめ 高野豆腐	玉ねぎ 人参、もやし、小松菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
22 月	昼食	① 7倍粥 ② シチュー ③ 野菜煮	米 じゃがいも、小麦粉、バター	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 人参、きゅうり	塩
	午後おやつ	① 7倍粥 ② 小松菜のすまし汁 ③ 肉団子と野菜のトマト煮	米 じゃがいも、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、小松菜 人参、トマト	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
23 火	昼食	① 7倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ 魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	キャベツ 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
	午後おやつ	① 7倍粥 ② ほうれん草のスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	ほうれん草 人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
24 水	昼食	① 7倍粥 ② ブロッコリーのすまし汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	しらす干し	ブロッコリー、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 うどんのミートソース ② キャベツのスープ ③ さつま芋の甘煮	干しうどん、片栗粉、三温糖 さつま芋、三温糖	鶏ひき肉	人参、トマト、玉ねぎ キャベツ	昆布だし汁、ケチャップ 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁
25 木	昼食	① 7倍粥 ② チンゲン菜の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	玉ねぎ、チンゲン菜 大根、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 大根のすまし汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	大根 人参、チンゲン菜、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
26 金	昼食	① 7倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ かぼちゃのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根 かぼちゃ、玉ねぎ	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 ゆでかぼちゃ	パルメザン粉 片栗粉	鶏ひき肉	大根、玉ねぎ、人参 かぼちゃ	昆布だし汁、醤油
27 土	昼食	① 7倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	もやし、小松菜 人参、玉ねぎ	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 玉ねぎのすまし汁 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	玉ねぎ 人参、小松菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
29 月	昼食	① 7倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ 魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	キャベツ 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
	午後おやつ	① 7倍粥 ② ほうれん草のスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	ほうれん草 人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
30 火	昼食	① 7倍粥 ② チンゲン菜の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	玉ねぎ、チンゲン菜 大根、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 大根のすまし汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	大根 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。