

# 離乳食献立表

～初期食～

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 10倍粥 ② じゃが芋のスープ ③ お麩と野菜の煮物	米 じゃが芋 白玉麩、片栗粉		人参、キャベツ	昆布だし汁 昆布だし汁
02火	昼食	① たくたうどん ② キャベツのスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	干しうどん  片栗粉	絹ごし豆腐	キャベツ 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁 昆布だし汁
03水	昼食	① 10倍粥 ② かぶのスープ ③ お麩と野菜の煮物	米  白玉麩、片栗粉		かぶ 白菜、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
04木	昼食	① 10倍粥 ② 人参のスープ ③ じゃが芋のマッシュ	米  じゃが芋、片栗粉		人参 玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
05金	昼食	① 10倍粥 ② さつまい芋のスープ ③ 白身魚のトマト煮	米 さつまい芋 片栗粉	カレー	白菜、人参、トマト	昆布だし汁 昆布だし汁
06土	昼食	① 10倍粥 ② 小松菜のスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米  さつまい芋、片栗粉	高野豆腐	玉ねぎ、小松菜 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
08月	昼食	① 10倍粥 ② 玉ねぎスープ ③ 麩とじゃが芋のマッシュ	米  じゃが芋、白玉麩、片栗粉		玉ねぎ 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
09火	昼食	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  片栗粉	高野豆腐	キャベツ 人参、ほうれん草	昆布だし汁 昆布だし汁
10水	昼食	① 10倍粥 ② ブロッコリースープ ③ しらすとさつまい芋の煮物	米  さつまい芋、片栗粉	しらす干し	ブロッコリー 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
11木	昼食	① 10倍粥 ② 玉ねぎのスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	米  片栗粉	絹ごし豆腐	玉ねぎ 人参、大根	昆布だし汁 昆布だし汁
12金	昼食	① 10倍粥 ② かぼちゃのスープ ③ お麩と野菜の煮物	米  白玉麩、片栗粉		かぼちゃ 大根、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
13土	昼食	① 10倍粥 ② 小松菜のスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	米  片栗粉	絹ごし豆腐	もやし、小松菜 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
15月	昼食	① 10倍粥 ② じゃが芋のスープ ③ 魚と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉	カレー	人参、キャベツ	昆布だし汁 昆布だし汁
16火	昼食	① たくたうどん ② キャベツのスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	干しうどん  片栗粉	絹ごし豆腐	キャベツ 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁 昆布だし汁
17水	昼食	① 10倍粥 ② かぶのスープ ③ お麩と野菜の煮物	米  白玉麩、片栗粉		かぶ 白菜、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
18木	昼食	① 10倍粥 ② トマトのスープ ③ 高野豆腐のと野菜の煮物	米  片栗粉	高野豆腐	トマト 玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
19金	昼食	① 10倍粥 ② さつまい芋のスープ ③ 白身魚のトマト煮	米 さつまい芋 片栗粉	カレー	白菜、人参、トマト	昆布だし汁 昆布だし汁
20土	昼食	① 10倍粥 ② 小松菜のスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米  さつまい芋、片栗粉	高野豆腐	玉ねぎ、小松菜 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
22月	昼食	① 10倍粥 ② 玉ねぎスープ ③ 麩とじゃが芋のマッシュ	米  じゃが芋、白玉麩、片栗粉		玉ねぎ 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
23火	昼食	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  片栗粉	高野豆腐	キャベツ 人参、ほうれん草	昆布だし汁 昆布だし汁
24水	昼食	① 10倍粥 ② ブロッコリースープ ③ しらすとさつまい芋の煮物	米  さつまい芋、片栗粉	しらす干し	ブロッコリー 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
25木	昼食	① 10倍粥 ② 玉ねぎのスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	米  片栗粉	絹ごし豆腐	玉ねぎ 人参、大根	昆布だし汁 昆布だし汁
26金	昼食	① 10倍粥 ② かぼちゃのスープ ③ お麩と野菜の煮物	米  白玉麩、片栗粉		かぼちゃ 大根、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
27土	昼食	① 10倍粥 ② 小松菜のスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	米  片栗粉	絹ごし豆腐	もやし、小松菜 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
29月	昼食	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  片栗粉	高野豆腐	キャベツ 人参、ほうれん草	昆布だし汁 昆布だし汁
30火	昼食	① 10倍粥 ② 玉ねぎのスープ ③ 豆腐と野菜の煮物	米  片栗粉	絹ごし豆腐	玉ねぎ 人参、大根	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。