

# 離乳食献立表

## ～ 後 期 食～

令和8年7月

上井草保育園

| 日<br>／<br>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<br>水     | 昼食    | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|             |       | ② じゃが芋のスープ      | じゃが芋         |              |             | 昆布だし汁、醤油    |
|             |       | ③ 豆腐と野菜のトマト煮    | 片栗粉、三温糖      | 絹ごし豆腐        | トマト、玉ねぎ、人参  | 昆布だし汁、ケチャップ |
|             | 午後おやつ | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|             |       | ② 小松菜のすまし汁      |              |              | 小松菜         | 昆布だし汁、醤油    |
|             |       | ③ 鶏肉の味噌煮        | じゃが芋、片栗粉、三温糖 | 鶏ひき肉         | 人参          | 昆布だし汁、米みそ   |
| 02<br>木     | 昼食    | ① 5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 しらすと野菜の煮物     | 片栗粉、三温糖      | しらす干し        | ブロッコリー、人参   | 昆布だし汁、醤油    |
|             | 午後おやつ | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|             |       | ② ブロッコリーのすまし汁   |              |              | ブロッコリー      | 昆布だし汁、醤油    |
|             |       | ③ 鶏ひき肉とかぼちゃの煮物  | 片栗粉、三温糖      | 鶏ひき肉         | かぼちゃ、人参     | 昆布だし汁、醤油    |
| 03<br>金     | 昼食    | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|             |       | ② 大根の味噌汁        |              |              | 大根          | 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          | 人参、ほうれん草    | 昆布だし汁、醤油    |
|             | 午後おやつ | ① 煮込みうどん        | 干しうどん        |              | 玉ねぎ、ほうれん草   | 昆布だし汁、醤油    |
|             |       | ② 豆腐と野菜の煮物      | 片栗粉、三温糖      | 絹ごし豆腐        | 大根、人参       | 昆布だし汁、醤油    |
|             |       |                 |              |              |             |             |
| 04<br>土     | 昼食    | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|             |       | ② わかめの味噌汁       |              | カットわかめ       | 玉ねぎ         | 昆布だし汁、米みそ   |
|             |       | ③ じゃが芋のそぼろ煮     | じゃが芋、片栗粉、三温糖 | 鶏ひき肉         | 人参          | 昆布だし汁、醤油    |
|             | 午後おやつ | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|             |       | ② じゃが芋のすまし汁     | じゃが芋         |              |             | 昆布だし汁、醤油    |
|             |       | ③ 豆腐と野菜の煮物      | 片栗粉、三温糖      | 絹ごし豆腐        | 人参、チンゲン菜    | 昆布だし汁、醤油    |
| 06<br>月     | 昼食    | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|             |       | ② 大根の味噌汁        |              |              | 大根          | 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          | 人参、玉ねぎ      | 昆布だし汁、醤油    |
|             | 午後おやつ | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|             |       | ② 人参の味噌汁        |              |              | 人参          | 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、玉ねぎ      | 昆布だし汁、醤油    |
| 07<br>火     | 昼食    | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|             |       | ② シチュー          | 小麦粉、バター      | 牛乳、鶏ひき肉      | かぼちゃ、人参、玉ねぎ | 塩           |
|             |       | ③ スティック野菜       |              |              | 人参、きゅうり     |             |
|             | 午後おやつ | ① 煮込みうどん        | 干しうどん        |              | 玉ねぎ、大根      | 昆布だし汁、醤油    |
|             |       | ② ツナと野菜の煮物      | 片栗粉、三温糖      | ツナ缶          | かぼちゃ、人参     | 昆布だし汁、醤油    |
|             |       |                 |              |              |             |             |
| 08<br>水     | 昼食    | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|             |       | ② かぶのすまし汁       |              |              | かぶ          | 昆布だし汁、醤油    |
|             |       | ③ 鶏肉と野菜の味噌煮     | 片栗粉、三温糖      | 鶏ひき肉         | 人参、玉ねぎ、キャベツ | 昆布だし汁、米みそ   |
|             | 午後おやつ | ① トースト（スティック）   | ブルマンホワイト     |              |             |             |
|             |       | ② 肉団子のスープ       | 片栗粉          | 鶏ひき肉         | キャベツ、玉ねぎ    | 昆布だし汁、醤油    |
|             |       | ③ 茹で野菜          |              |              | 人参、かぶ       |             |
| 09<br>木     | 昼食    | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|             |       | ② 大根の味噌汁        |              |              | 大根          | 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          | 人参、玉ねぎ      | 昆布だし汁、醤油    |
|             | 午後おやつ | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|             |       | ② 玉ねぎのすまし汁      |              |              | 玉ねぎ         | 昆布だし汁、醤油    |
|             |       | ③ 野菜のそぼろ煮       | 片栗粉、三温糖      | 鶏ひき肉         | 大根、人参       | 昆布だし汁、醤油    |
| 10<br>金     | 昼食    | ① 高野豆腐の煮込みうどん   | 干しうどん        | 高野豆腐         | 玉ねぎ         | 昆布だし汁、醤油    |
|             |       | ② ツナと野菜の煮物      | じゃが芋、片栗粉、三温糖 | ツナ缶          | 人参          | 昆布だし汁、醤油    |
|             |       |                 |              |              |             |             |
|             | 午後おやつ | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|             |       | ② じゃが芋のすまし汁     | じゃが芋         |              |             | 昆布だし汁、醤油    |
|             |       | ③ 野菜のそぼろ煮       | 片栗粉、三温糖      | 鶏ひき肉         | 人参、なす、玉ねぎ   | 昆布だし汁、醤油    |
| 11<br>土     | 昼食    | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|             |       | ② じゃが芋の味噌汁      | じゃが芋         |              |             | 昆布だし汁、米みそ   |
|             |       | ③ 豆腐と野菜の煮物      | 片栗粉、三温糖      | 絹ごし豆腐、カットわかめ | 人参、玉ねぎ      | 昆布だし汁、醤油    |
|             | 午後おやつ | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|             |       | ② わかめのすまし汁      |              | カットわかめ       | 玉ねぎ         | 昆布だし汁、醤油    |
|             |       | ③ ツナと野菜の煮物      | じゃが芋、片栗粉、三温糖 | ツナ缶          | 人参          | 昆布だし汁、醤油    |
| 13<br>月     | 昼食    | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|             |       | ② さつま芋のすまし汁     | さつま芋         |              |             | 昆布だし汁、醤油    |
|             |       | ③ 肉団子のみそ煮       | 片栗粉、三温糖      | 鶏ひき肉         | トマト、人参、なす   | 昆布だし汁、米みそ   |
|             | 午後おやつ | ① トースト（スティック）   | ブルマンホワイト     |              |             |             |
|             |       | ② 豆腐とトマトのスープ    |              | 絹ごし豆腐        | トマト、人参      | 昆布だし汁、醤油    |
|             |       | ③ さつま芋の甘煮       | さつま芋、三温糖     |              |             |             |
| 14<br>火     | 昼食    | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|             |       | ② 豆腐とわかめの味噌汁    |              | 絹ごし豆腐、カットわかめ |             | 昆布だし汁、米みそ   |
|             |       | ③ ツナと野菜の煮物      | 片栗粉、三温糖      | ツナ缶          | かぼちゃ、人参     | 昆布だし汁、醤油    |
|             | 午後おやつ | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|             |       | ② かぼちゃのスープ      |              |              | 玉ねぎ、かぼちゃ    | 昆布だし汁、醤油    |
|             |       | ③ 肉団子と野菜のケチャップ煮 | 片栗粉、三温糖      | 鶏ひき肉         | 玉ねぎ、人参      | 昆布だし汁、ケチャップ |
| 15<br>水     | 昼食    | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|             |       | ② じゃが芋のスープ      | じゃが芋         |              |             | 昆布だし汁、醤油    |
|             |       | ③ 豆腐と野菜のトマト煮    | 片栗粉、三温糖      | 絹ごし豆腐        | トマト、玉ねぎ、人参  | 昆布だし汁、ケチャップ |
|             | 午後おやつ | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|             |       | ② 小松菜のすまし汁      |              |              | 小松菜         | 昆布だし汁、醤油    |
|             |       | ③ 鶏肉の味噌煮        | じゃが芋、片栗粉、三温糖 | 鶏ひき肉         | 人参          | 昆布だし汁、米みそ   |

| 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<br>木 | 昼食    | ① 5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 しらすと野菜の煮物     | 片栗粉、三温糖      | しらす干し        | ブロッコリー、人参   | 昆布だし汁、醤油    |
|         | 午後おやつ | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|         |       | ② ブロッコリーのすまし汁   |              |              | ブロッコリー      | 昆布だし汁、醤油    |
|         |       | ③ 鶏ひき肉とかぼちゃの煮物  | 片栗粉、三温糖      | 鶏ひき肉         | かぼちゃ、人参     | 昆布だし汁、醤油    |
| 17<br>金 | 昼食    | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|         |       | ② 大根の味噌汁        |              |              | 大根          | 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          | 人参、ほうれん草    | 昆布だし汁、醤油    |
|         | 午後おやつ | ① 煮込みうどん        | 干しうどん        |              | 玉ねぎ、ほうれん草   | 昆布だし汁、醤油    |
|         |       | ② 豆腐と野菜の煮物      | 片栗粉、三温糖      | 絹ごし豆腐        | 大根、人参       | 昆布だし汁、醤油    |
|         |       |                 |              |              |             |             |
| 18<br>土 | 昼食    | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|         |       | ② わかめの味噌汁       |              | カットわかめ       | 玉ねぎ         | 昆布だし汁、米みそ   |
|         |       | ③ じゃが芋のそぼろ煮     | じゃが芋、片栗粉、三温糖 | 鶏ひき肉         | 人参          | 昆布だし汁、醤油    |
|         | 午後おやつ | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|         |       | ② じゃが芋のすまし汁     | じゃが芋         |              |             | 昆布だし汁、醤油    |
|         |       | ③ 豆腐と野菜の煮物      | 片栗粉、三温糖      | 絹ごし豆腐        | 人参、チンゲン菜    | 昆布だし汁、醤油    |
| 21<br>火 | 昼食    | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|         |       | ② シチュー          | 小麦粉、バター      | 牛乳、鶏ひき肉      | かぼちゃ、人参、玉ねぎ | 塩           |
|         |       | ③ スティック野菜       |              |              | 人参、きゅうり     |             |
|         | 午後おやつ | ① 煮込みうどん        | 干しうどん        |              | 玉ねぎ、大根      | 昆布だし汁、醤油    |
|         |       | ② ツナと野菜の煮物      | 片栗粉、三温糖      | ツナ缶          | かぼちゃ、人参     | 昆布だし汁、醤油    |
|         |       |                 |              |              |             |             |
| 22<br>水 | 昼食    | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|         |       | ② かぶのすまし汁       |              |              | かぶ          | 昆布だし汁、醤油    |
|         |       | ③ 鶏肉と野菜の味噌煮     | 片栗粉、三温糖      | 鶏ひき肉         | 人参、玉ねぎ、キャベツ | 昆布だし汁、米みそ   |
|         | 午後おやつ | ① トースト（スティック）   | ブルマンホワイト     |              |             |             |
|         |       | ② 肉団子のスープ       | 片栗粉          | 鶏ひき肉         | キャベツ、玉ねぎ    | 昆布だし汁、醤油    |
|         |       | ③ 茹で野菜          |              |              | 人参、かぶ       |             |
| 23<br>木 | 昼食    | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|         |       | ② 大根の味噌汁        |              |              | 大根          | 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          | 人参、玉ねぎ      | 昆布だし汁、醤油    |
|         | 午後おやつ | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|         |       | ② 玉ねぎのすまし汁      |              |              | 玉ねぎ         | 昆布だし汁、醤油    |
|         |       | ③ 野菜のそぼろ煮       | 片栗粉、三温糖      | 鶏ひき肉         | 大根、人参       | 昆布だし汁、醤油    |
| 24<br>金 | 昼食    | ① 高野豆腐の煮込みうどん   | 干しうどん        | 高野豆腐         | 玉ねぎ         | 昆布だし汁、醤油    |
|         |       | ② ツナと野菜の煮物      | じゃが芋、片栗粉、三温糖 | ツナ缶          | 人参          | 昆布だし汁、醤油    |
|         |       |                 |              |              |             |             |
|         | 午後おやつ | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|         |       | ② じゃが芋のすまし汁     | じゃが芋         |              |             | 昆布だし汁、醤油    |
|         |       | ③ 野菜のそぼろ煮       | 片栗粉、三温糖      | 鶏ひき肉         | 人参、なす、玉ねぎ   | 昆布だし汁、醤油    |
| 25<br>土 | 昼食    | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|         |       | ② じゃが芋の味噌汁      | じゃが芋         |              |             | 昆布だし汁、米みそ   |
|         |       | ③ 豆腐と野菜の煮物      | 片栗粉、三温糖      | 絹ごし豆腐、カットわかめ | 人参、玉ねぎ      | 昆布だし汁、醤油    |
|         | 午後おやつ | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|         |       | ② わかめのすまし汁      |              | カットわかめ       | 玉ねぎ         | 昆布だし汁、醤油    |
|         |       | ③ ツナと野菜の煮物      | じゃが芋、片栗粉、三温糖 | ツナ缶          | 人参          | 昆布だし汁、醤油    |
| 27<br>月 | 昼食    | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|         |       | ② さつま芋のすまし汁     | さつま芋         |              |             | 昆布だし汁、醤油    |
|         |       | ③ 肉団子のみそ煮       | 片栗粉、三温糖      | 鶏ひき肉         | トマト、人参、なす   | 昆布だし汁、米みそ   |
|         | 午後おやつ | ① トースト（スティック）   | ブルマンホワイト     |              |             |             |
|         |       | ② 豆腐とトマトのスープ    |              | 絹ごし豆腐        | トマト、人参      | 昆布だし汁、醤油    |
|         |       | ③ さつま芋の甘煮       | さつま芋、三温糖     |              |             |             |
| 28<br>火 | 昼食    | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|         |       | ② 豆腐とわかめの味噌汁    |              | 絹ごし豆腐、カットわかめ |             | 昆布だし汁、米みそ   |
|         |       | ③ ツナと野菜の煮物      | 片栗粉、三温糖      | ツナ缶          | かぼちゃ、人参     | 昆布だし汁、醤油    |
|         | 午後おやつ | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|         |       | ② かぼちゃのスープ      |              |              | 玉ねぎ、かぼちゃ    | 昆布だし汁、醤油    |
|         |       | ③ 肉団子と野菜のケチャップ煮 | 片栗粉、三温糖      | 鶏ひき肉         | 玉ねぎ、人参      | 昆布だし汁、ケチャップ |
| 29<br>水 | 昼食    | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|         |       | ② なすの味噌汁        |              |              | なす          | 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          | 人参、小松菜      | 昆布だし汁、醤油    |
|         | 午後おやつ | ① 煮込みうどん        | 干しうどん        |              | もやし、人参      | 昆布だし汁、醤油    |
|         |       | ② 高野豆腐と野菜の煮物    | 片栗粉、三温糖      | 高野豆腐         | なす、玉ねぎ      | 昆布だし汁、醤油    |
|         |       |                 |              |              |             |             |
| 30<br>木 | 昼食    | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|         |       | ② じゃが芋のスープ      | じゃが芋         |              |             | 昆布だし汁、醤油    |
|         |       | ③ 豆腐と野菜のトマト煮    | 片栗粉、三温糖      | 絹ごし豆腐        | トマト、玉ねぎ、人参  | 昆布だし汁、ケチャップ |
|         | 午後おやつ | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|         |       | ② チンゲン菜のすまし汁    |              |              | チンゲン菜       | 昆布だし汁、醤油    |
|         |       | ③ 鶏肉の味噌煮        | じゃが芋、片栗粉、三温糖 | 鶏ひき肉         | 人参          | 昆布だし汁、米みそ   |
| 31<br>金 | 昼食    | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|         |       | ② 大根の味噌汁        |              |              | 大根          | 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          | 人参、玉ねぎ      | 昆布だし汁、醤油    |
|         | 午後おやつ | ① 5倍粥           | 米            |              |             |             |
|         |       | ② 人参の味噌汁        |              |              | 人参          | 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、玉ねぎ      | 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。

※アレルギー反応が心配な食材や食べたことのない食材がないようにご家庭でお試してください。