

離乳食献立表

～ 中 期 食～

令和8年月

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土	昼食	① 7倍粥 ② トマトスープ ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	 高野豆腐	 トマト、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 7倍粥 ② チンゲン菜スープ ③ ツナと野菜のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	 ツナ缶	 チンゲン菜 人参、トマト、玉ねぎ	 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
03月	昼食	① 7倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	 絹ごし豆腐	 キャベツ 人参、玉ねぎ、大根	 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 わかめスープ ③ ツナとじゃが芋の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	 カットわかめ ツナ缶	 玉ねぎ キャベツ	 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
04火	昼食	① 7倍粥 ② 玉ねぎのすまし汁 ③ カレイと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	 カレイ	 玉ねぎ もやし、人参、なす	 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① パン粥 ② 肉団子スープ ③ ゆで野菜	プ ルマンホワイト 片栗粉	 鶏ひき肉	 人参、なす、玉ねぎ 人参、きゅうり	 昆布だし汁、醤油
05水	昼食	① ジャージャーうどん ② かぶスープ 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	 玉ねぎ、人参 かぶ	 米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥 ② さつまいものすまし汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	 ツナ缶	 かぶ、人参	 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
06木	昼食	① 7倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 納豆と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	 挽きわり納豆	 かぼちゃ、玉ねぎ 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 ゆでかぼちゃ	プ ルマンホワイト 片栗粉	 鶏ひき肉	 玉ねぎ、キャベツ かぼちゃ	 昆布だし汁、醤油
07金	昼食	① 7倍粥 ② シチュー ③ 野菜煮	米 じゃが芋、小麦粉、バター、片栗粉	 牛乳、鶏ひき肉	 人参、玉ねぎ ブロッコリー、人参	 塩 昆布だし汁
	午後おやつ	① 7倍粥 ② じゃが芋のすまし汁 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	 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
08土	昼食	① 7倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	 ツナ缶	 玉ねぎ、小松菜 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 7倍粥 ② わかめのすまし汁 ③ 高野豆腐と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	 カットわかめ 高野豆腐	 もやし 人参、玉ねぎ、小松菜	 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
10月	昼食	① 7倍粥 ② じゃが芋の味噌汁 ③ カレイと野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	 カットわかめ カレイ	 玉ねぎ、人参、小松菜	 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 玉ねぎのスープ ③ 大根のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉	 玉ねぎ 大根、人参	 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
12水	昼食	① 7倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	 絹ごし豆腐	 かぼちゃ、なす 白菜、人参、チンゲン菜	 昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① うどんのミートソース ② 白菜のスープ ③ かぼちゃ煮	干しうどん、片栗粉、片栗粉、三温糖 三温糖	 鶏ひき肉	 人参、なす、玉ねぎ 白菜 かぼちゃ	 ケチャップ 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁
13木	昼食	① 7倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ 豆腐と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	 カットわかめ 絹ごし豆腐	 キャベツ 人参、玉ねぎ	 昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	① パン粥 ② 肉団子のスープ ③ 人参煮	プ ルマンホワイト 片栗粉	 鶏ひき肉	 玉ねぎ、キャベツ 人参	 昆布だし汁、醤油
14金	昼食	① 7倍粥 ② 玉ねぎの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉	 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 じゃが芋のすまし汁 ③ 高野豆腐と野菜の味噌煮	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	 高野豆腐	 玉ねぎ、人参	 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
15土	昼食	① 7倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	 高野豆腐	 かぼちゃ 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 パン粥 ② 玉ねぎのスープ ③ かぼちゃとツナの味噌煮	プ ルマンホワイト 片栗粉、三温糖	 ツナ缶	 玉ねぎ かぼちゃ、人参	 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ

	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
17月	昼食	① 7倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	 絹ごし豆腐	キャベツ 人参、玉ねぎ、大根	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 わかめスープ ③ ツナとじゃが芋の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	 カットわかめ ツナ缶	玉ねぎ キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
18火	昼食	① 7倍粥 ② 玉ねぎのすまし汁 ③ カレイと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	 カレイ	玉ねぎ もやし、人参、なす	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① パン粥 ② 肉団子スープ ③ ゆで野菜	ﾌﾟﾙﾓﾝﾎﾟﾚｲﾄ 片栗粉	鶏ひき肉	人参、なす、玉ねぎ 人参、きゅうり	昆布だし汁、醤油
19水	昼食	① ジャーチャーうどん ② かぶスープ 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	玉ねぎ、人参 かぶ	米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥 ② さつまいものすまし汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	 ツナ缶	 かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
20木	昼食	① 7倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 納豆と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	 挽きわり納豆	かぼちゃ、玉ねぎ 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 ゆでかぼちゃ	ﾌﾟﾙﾓﾝﾎﾟﾚｲﾄ 片栗粉	鶏ひき肉	玉ねぎ、キャベツ かぼちゃ	昆布だし汁、醤油
21金	昼食	① 7倍粥 ② シチュー ③ 野菜煮	米 じゃが芋、小麦粉、バター、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ ブロッコリー、人参	塩 昆布だし汁
	午後おやつ	① 7倍粥 ② じゃが芋のすまし汁 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	 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
22土	昼食	① 7倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	 ツナ缶	玉ねぎ、小松菜 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 7倍粥 ② わかめのすまし汁 ③ 高野豆腐と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	カットわかめ 高野豆腐	もやし 人参、玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
24月	昼食	① 7倍粥 ② 大根ともやしのすまし汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	 高野豆腐	大根、もやし トマト、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① 7倍粥 ② 玉ねぎの味噌汁 ③ 大根のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉	玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
25火	昼食	① 7倍粥 ② じゃが芋の味噌汁 ③ カレイと野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	カットわかめ カレイ	玉ねぎ、人参、小松菜	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 玉ねぎのスープ ③ 大根のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉	玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
26水	昼食	① 7倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	 絹ごし豆腐	かぼちゃ、なす 白菜、人参、チンゲン菜	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	① うどんのミートソース ② 白菜のスープ ③ かぼちゃ煮	干しうどん、片栗粉、片栗粉、三温糖 三温糖	鶏ひき肉	人参、なす、玉ねぎ 白菜 かぼちゃ	ケチャップ 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁
27木	昼食	① 7倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ 豆腐と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	カットわかめ 絹ごし豆腐	キャベツ 人参、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	① パン粥 ② 肉団子のスープ ③ 人参煮	ﾌﾟﾙﾓﾝﾎﾟﾚｲﾄ 片栗粉	鶏ひき肉	玉ねぎ、キャベツ 人参	昆布だし汁、醤油
28金	昼食	① 7倍粥 ② 玉ねぎの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉	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 じゃが芋のすまし汁 ③ 高野豆腐と野菜の味噌煮	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	 高野豆腐	 玉ねぎ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
29土	昼食	① 7倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	 高野豆腐	かぼちゃ 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 パン粥 ② 玉ねぎのスープ ③ かぼちゃとツナの味噌煮	ﾌﾟﾙﾓﾝﾎﾟﾚｲﾄ 片栗粉、三温糖	 ツナ缶	玉ねぎ かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
31月	昼食	① 7倍粥 ② じゃが芋の味噌汁 ③ 鶏肉と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉	玉ねぎ 大根、人参、小松菜	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 じゃが芋、片栗粉、三温糖	 ツナ缶	大根、小松菜 玉ねぎ、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。

※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。