

離乳食献立表

～ 後 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 5倍粥<br>② トマトスープ<br>③ 高野豆腐と野菜の煮物          | 米<br><br>片栗粉、三温糖              | <br><br>高野豆腐        | <br>トマト、玉ねぎ<br>玉ねぎ、人参      | <br>昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油   |
|     | 午後おやつ | ① 5倍粥<br>② チンゲン菜スープ<br>③ ツナと野菜のトマト煮        | 米<br><br>片栗粉、三温糖              | <br><br>ツナ缶         | <br>チンゲン菜<br>人参、トマト、玉ねぎ    | <br>昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油   |
| 03月 | 昼食    | ① 5倍粥<br>② キャベツの味噌汁<br>③ 豆腐と野菜の煮物          | 米<br><br>片栗粉、三温糖              | <br><br>絹ごし豆腐       | <br>キャベツ<br>人参、玉ねぎ、大根      | <br>昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油  |
|     | 午後おやつ | ① 5倍粥<br>② わかめスープ<br>③ ツナとじゃが芋の煮物          | 米<br><br>じゃが芋、片栗粉、三温糖         | <br>カットわかめ<br>ツナ缶   | <br>玉ねぎ<br>キャベツ            | <br>昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油   |
| 04火 | 昼食    | ① 5倍粥<br>② 玉ねぎのすまし汁<br>③ カレイと野菜の煮物         | 米<br><br>片栗粉、三温糖              | <br><br>カレイ         | <br>玉ねぎ<br>もやし、人参、なす       | <br>昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油   |
|     | 午後おやつ | ① トースト<br>② 肉団子スープ<br>③ 野菜スティック            | ﾌﾟﾙﾏﾝﾎﾞｲﾄ<br>片栗粉              | <br>鶏ひき肉            | <br>人参、なす、玉ねぎ<br>人参、きゅうり   | <br>昆布だし汁、醤油               |
| 05水 | 昼食    | ① ジャージャーうどん<br>② かぶのスープ<br>③ さつま芋の甘煮       | 干しうどん、片栗粉、三温糖<br><br>さつま芋、三温糖 | 鶏ひき肉                | 玉ねぎ、人参<br>かぶ               | 米みそ<br>昆布だし汁、醤油            |
|     | 午後おやつ | ① 5倍粥<br>② さつまいものすまし汁<br>③ ツナと野菜の煮物        | 米<br>さつま芋<br>片栗粉、三温糖          | <br><br>ツナ缶         | <br><br>かぶ、人参              | <br>昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油   |
| 06木 | 昼食    | ① 5倍粥<br>② かぼちゃの味噌汁<br>③ 納豆と野菜の煮物          | 米<br><br>片栗粉、三温糖              | <br><br>挽きわり納豆      | <br>かぼちゃ、玉ねぎ<br>キャベツ、人参    | <br>昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油  |
|     | 午後おやつ | ① トースト（スティック）<br>② 肉団子のスープ<br>③ かぼちゃのきなこ和え | ﾌﾟﾙﾏﾝﾎﾞｲﾄ<br>片栗粉              | <br>鶏ひき肉<br>きな粉     | <br>玉ねぎ、キャベツ<br>かぼちゃ       | <br>昆布だし汁、醤油               |
| 07金 | 昼食    | ① 5倍粥<br>② シチュー<br>③ 野菜煮                   | 米<br>じゃが芋、小麦粉、バター             | 牛乳、鶏ひき肉             | 人参、玉ねぎ<br>ブロッコリー、人参        | <br>塩<br>昆布だし汁             |
|     | 午後おやつ | ① 5倍粥<br>② じゃが芋のすまし汁<br>③ 高野豆腐と野菜の煮物       | 米<br>じゃが芋<br>片栗粉、三温糖          | <br><br>高野豆腐        | <br><br>ブロッコリー、玉ねぎ、人参      | <br>昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油   |
| 08土 | 昼食    | ① 5倍粥<br>② 小松菜の味噌汁<br>③ ツナと野菜の煮物           | 米<br><br>片栗粉、三温糖              | <br><br>ツナ缶         | <br>玉ねぎ、小松菜<br>キャベツ、人参     | <br>昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油  |
|     | 午後おやつ | ① 5倍粥<br>② わかめのすまし汁<br>③ 高野豆腐と野菜の味噌煮       | 米<br><br>片栗粉、三温糖              | <br>カットわかめ<br>高野豆腐  | <br>もやし<br>人参、玉ねぎ、小松菜      | <br>昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、米みそ  |
| 10月 | 昼食    | ① 5倍粥<br>② じゃが芋の味噌汁<br>③ カレイと野菜の煮物         | 米<br>じゃが芋<br>片栗粉、三温糖          | <br>カットわかめ<br>カレイ   | <br><br>玉ねぎ、人参、小松菜         | <br>昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油  |
|     | 午後おやつ | ① 5倍粥<br>② 玉ねぎのスープ<br>③ 大根のそぼろ煮            | 米<br><br>片栗粉、三温糖              | <br><br>鶏ひき肉        | <br>玉ねぎ<br>大根、人参           | <br>昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油   |
| 12水 | 昼食    | ① 5倍粥<br>② かぼちゃの味噌汁<br>③ 豆腐と野菜の煮物          | 米<br><br>片栗粉、三温糖              | <br><br>絹ごし豆腐       | <br>かぼちゃ、なす<br>白菜、人参、チンゲン菜 | <br>昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油  |
|     | 午後おやつ | ① うどんのミートソース<br>② 白菜のスープ<br>③ かぼちゃ煮        | 干しうどん、片栗粉、三温糖<br><br>三温糖      | 鶏ひき肉                | 人参、なす、玉ねぎ<br>白菜<br>かぼちゃ    | ケチャップ<br>昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁 |
| 13木 | 昼食    | ① 5倍粥<br>② キャベツのすまし汁<br>③ 豆腐と野菜の味噌煮        | 米<br><br>片栗粉、三温糖              | <br>カットわかめ<br>絹ごし豆腐 | <br>キャベツ<br>人参、玉ねぎ         | <br>昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、米みそ |
|     | 午後おやつ | ① トースト（スティック）<br>② 肉団子のスープ<br>③ 人参煮        | ﾌﾟﾙﾏﾝﾎﾞｲﾄ<br>片栗粉              | <br>鶏ひき肉            | <br>玉ねぎ、キャベツ<br>人参         | <br>昆布だし汁、醤油               |
| 14金 | 昼食    | ① 5倍粥<br>② 玉ねぎの味噌汁<br>③ じゃが芋のそぼろ煮          | 米<br><br>じゃが芋、片栗粉、三温糖         | <br><br>鶏ひき肉        | <br>玉ねぎ<br>人参              | <br>昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油  |
|     | 午後おやつ | ① 5倍粥<br>② じゃが芋のすまし汁<br>③ 高野豆腐と野菜の味噌煮      | 米<br>じゃが芋<br>片栗粉、三温糖          | <br><br>高野豆腐        | <br><br>玉ねぎ、人参             | <br>昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、米みそ  |
| 15土 | 昼食    | ① 5倍粥<br>② かぼちゃの味噌汁<br>③ 高野豆腐と野菜の煮物        | 米<br><br>片栗粉、三温糖              | <br><br>高野豆腐        | <br>かぼちゃ<br>人参、玉ねぎ         | <br>昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油  |
|     | 午後おやつ | ① トースト<br>② 玉ねぎのスープ<br>③ かぼちゃとツナの味噌煮       | ﾌﾟﾙﾏﾝﾎﾞｲﾄ<br>片栗粉、三温糖          | <br><br>ツナ缶         | <br>玉ねぎ<br>かぼちゃ、人参         | <br>昆布だし汁、醤油<br>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 5倍粥<br>② キャベツの味噌汁<br>③ 豆腐と野菜の煮物          | 米<br><br>片栗粉、三温糖               | <br><br>絹ごし豆腐     | キャベツ<br>人参、玉ねぎ、大根       | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油      |
|     | 午後おやつ | ① 5倍粥<br>② わかめスープ<br>③ ツナとじゃが芋の煮物          | 米<br><br>じゃが芋、片栗粉、三温糖          | <br>カットわかめ<br>ツナ缶 | 玉ねぎ<br>キャベツ             | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油       |
| 18火 | 昼食    | ① 5倍粥<br>② 玉ねぎのすまし汁<br>③ カレイと野菜の煮物         | 米<br><br>片栗粉、三温糖               | <br><br>カレイ       | 玉ねぎ<br>もやし、人参、なす        | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油       |
|     | 午後おやつ | ① トースト<br>② 肉団子スープ<br>③ 野菜スティック            | ﾌﾟﾙﾎﾝﾌｧｲﾄ<br>片栗粉               | 鶏ひき肉              | 人参、なす、玉ねぎ<br>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<br>② かぶのスープ<br>③ さつま芋の甘煮       | 干しうどん 、片栗粉、三温糖<br><br>さつま芋、三温糖 | 鶏ひき肉              | 玉ねぎ、人参<br>かぶ            | 米みそ<br>昆布だし汁、醤油            |
|     | 午後おやつ | ① 5倍粥<br>② さつまいものすまし汁<br>③ ツナと野菜の煮物        | 米<br>さつま芋<br>片栗粉、三温糖           | <br><br>ツナ缶       | <br><br>かぶ、人参           | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油       |
| 20木 | 昼食    | ① 5倍粥<br>② かぼちゃの味噌汁<br>③ 納豆と野菜の煮物          | 米<br><br>片栗粉、三温糖               | <br><br>挽きわり納豆    | かぼちゃ、玉ねぎ<br>キャベツ、人参     | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油      |
|     | 午後おやつ | ① トースト（スティック）<br>② 肉団子のスープ<br>③ かぼちゃのきなこ和え | ﾌﾟﾙﾎﾝﾌｧｲﾄ<br>片栗粉               | 鶏ひき肉<br>きな粉       | 玉ねぎ、キャベツ<br>かぼちゃ        | 昆布だし汁、醤油                   |
| 21金 | 昼食    | ① 5倍粥<br>② シチュー<br>③ 野菜煮                   | 米<br>じゃが芋、小麦粉、バター              | 牛乳、鶏ひき肉           | 人参、玉ねぎ<br>ブロッコリー、人参     | 塩<br>昆布だし汁                 |
|     | 午後おやつ | ① 5倍粥<br>② じゃが芋のすまし汁<br>③ 高野豆腐と野菜の煮物       | 米<br>じゃが芋<br>片栗粉、三温糖           | <br><br>高野豆腐      | <br><br>ブロッコリー、玉ねぎ、人参   | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油       |
| 22土 | 昼食    | ① 5倍粥<br>② 小松菜の味噌汁<br>③ ツナと野菜の煮物           | 米<br><br>片栗粉、三温糖               | <br><br>ツナ缶       | 玉ねぎ、小松菜<br>キャベツ、人参      | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油      |
|     | 午後おやつ | ① 5倍粥<br>② わかめのすまし汁<br>③ 高野豆腐と野菜の味噌煮       | 米<br><br>片栗粉、三温糖               | カットわかめ<br>高野豆腐    | もやし<br>人参、玉ねぎ、小松菜       | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、米みそ      |
| 24月 | 昼食    | ① 5倍粥<br>② 大根ともやしのすまし汁<br>③ 高野豆腐と野菜の煮物     | 米<br><br>片栗粉、三温糖               | <br><br>高野豆腐      | 大根、もやし<br>トマト、玉ねぎ       | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油       |
|     | 午後おやつ | ① 5倍粥<br>② 玉ねぎの味噌汁<br>③ 大根のそぼろ煮            | 米<br><br>片栗粉、三温糖               | <br><br>鶏ひき肉      | 玉ねぎ<br>大根、人参            | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油      |
| 25火 | 昼食    | ① 5倍粥<br>② じゃが芋の味噌汁<br>③ カレイと野菜の煮物         | 米<br>じゃが芋<br>片栗粉、三温糖           | カットわかめ<br>カレイ     | 玉ねぎ、人参、小松菜              | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油      |
|     | 午後おやつ | ① 5倍粥<br>② 玉ねぎのスープ<br>③ 大根のそぼろ煮            | 米<br><br>片栗粉、三温糖               | <br><br>鶏ひき肉      | 玉ねぎ<br>大根、人参            | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油       |
| 26水 | 昼食    | ① 5倍粥<br>② かぼちゃの味噌汁<br>③ 豆腐と野菜の煮物          | 米<br><br>片栗粉、三温糖               | <br><br>絹ごし豆腐     | かぼちゃ、なす<br>白菜、人参、チンゲン菜  | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油      |
|     | 午後おやつ | ① うどんのミートソース<br>② 白菜のスープ<br>③ かぼちゃ煮        | 干しうどん 、片栗粉、三温糖<br><br>三温糖      | 鶏ひき肉              | 人参、なす、玉ねぎ<br>白菜<br>かぼちゃ | ケチャップ<br>昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁 |
| 27木 | 昼食    | ① 5倍粥<br>② キャベツのすまし汁<br>③ 豆腐と野菜の味噌煮        | 米<br><br>片栗粉、三温糖               | カットわかめ<br>絹ごし豆腐   | キャベツ<br>人参、玉ねぎ          | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、米みそ     |
|     | 午後おやつ | ① トースト（スティック）<br>② 肉団子のスープ<br>③ 人参煮        | ﾌﾟﾙﾎﾝﾌｧｲﾄ<br>片栗粉               | 鶏ひき肉              | 玉ねぎ、キャベツ<br>人参          | 昆布だし汁、醤油                   |
| 28金 | 昼食    | ① 5倍粥<br>② 玉ねぎの味噌汁<br>③ じゃが芋のそぼろ煮          | 米<br><br>じゃが芋、片栗粉、三温糖          | <br><br>鶏ひき肉      | 玉ねぎ<br>人参               | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油      |
|     | 午後おやつ | ① 5倍粥<br>② じゃが芋のすまし汁<br>③ 高野豆腐と野菜の味噌煮      | 米<br>じゃが芋<br>片栗粉、三温糖           | <br><br>高野豆腐      | 玉ねぎ、人参                  | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、米みそ      |
| 29土 | 昼食    | ① 5倍粥<br>② かぼちゃの味噌汁<br>③ 高野豆腐と野菜の煮物        | 米<br><br>片栗粉、三温糖               | <br><br>高野豆腐      | かぼちゃ<br>人参、玉ねぎ          | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油      |
|     | 午後おやつ | ① トースト<br>② 玉ねぎのスープ<br>③ かぼちゃとツナの味噌煮       | ﾌﾟﾙﾎﾝﾌｧｲﾄ<br><br>片栗粉、三温糖       | <br><br>ツナ缶       | 玉ねぎ<br>かぼちゃ、人参          | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、米みそ      |
| 31月 | 昼食    | ① 5倍粥<br>② じゃが芋の味噌汁<br>③ 鶏肉と野菜の煮物          | 米<br>じゃが芋<br>片栗粉、三温糖           | <br><br>鶏ひき肉      | 玉ねぎ<br>大根、人参、小松菜        | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油      |
|     | 午後おやつ | ① 5倍粥<br>② 大根のすまし汁<br>③ ツナと野菜の煮物           | 米<br><br>じゃが芋、片栗粉、三温糖          | <br><br>ツナ缶       | 大根、小松菜<br>玉ねぎ、人参        | 昆布だし汁、醤油<br>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。