

2024年度



# 離乳食献立表

中宮まぶね保育園



		中・後期	初期			中・後期	初期
1 水	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>牛肉のみそ煮</b> 牛もも肉 たまねぎ にんじん ブロccoli かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ <b>すまし汁</b> たまねぎ にんじん チンゲンサイ かつお・昆布だし汁 薄口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>野菜のとろとろ煮</b> たまねぎ にんじん チンゲンサイ ブロccoli リー	11 土	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>豚肉と野菜の煮物</b> 豚ばら肉 たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>みそ汁</b> たまねぎ にんじん だいこん かつお・昆布だし汁 みそ	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>野菜のとろとろ煮</b> たまねぎ にんじん キャベツ だいこん
	おやつ	<b>パンケーキ</b> 米粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 <b>りんご煮</b> りんご			おやつ	<b>おじや</b> ごはん たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 濃口醤油 <b>りんご煮</b> りんご	
2 木	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>鮭のケチャップ煮</b> さけ じゃがいも たまねぎ にんじん こまつな かつお・昆布だし汁 上白糖 ケチャップ <b>野菜スープ</b> たまねぎ にんじん キャベツ かつお・昆布だし汁 薄口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>野菜のとろとろ煮</b> じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ	13 月	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>牛肉と野菜の煮物</b> 牛もも肉 たまねぎ にんじん キャベツ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>みそ汁</b> たまねぎ にんじん だいこん かつお・昆布だし汁 みそ	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>野菜のとろとろ煮</b> たまねぎ にんじん キャベツ だいこん
	おやつ	<b>蒸しパン</b> ホールコーン缶 米粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 <b>りんご煮</b> りんご			おやつ	<b>おやき</b> にんじん キャベツ 米粉 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>りんご煮</b> りんご	
7 火	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>そばろと野菜の煮物</b> 豚ひき肉 たまねぎ にんじん もやし かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>みそ汁</b> 木綿豆腐 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>豆腐のとろとろ煮</b> 木綿豆腐 さつまいも たまねぎ にんじん	14 火	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>鶏肉と野菜の煮物</b> 鶏もも肉 にんじん たまねぎ こまつな もやし かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>ポテトスープ</b> じゃがいも たまねぎ にんじん ホールコーン缶 かつお・昆布だし汁 薄口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>野菜のとろとろ煮</b> さつまいも たまねぎ にんじん こまつな
	おやつ	<b>蒸し芋</b> さつまいも <b>りんご煮</b> りんご			おやつ	<b>蒸し芋</b> さつまいも <b>りんご煮</b> りんご	
8 水	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>たらと野菜の煮物</b> たら ひじき たまねぎ にんじん こまつな かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>みそ汁</b> 木綿豆腐 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>たらのとろとろ煮</b> たら たまねぎ にんじん こまつな	15 水	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>鮭のみそ煮</b> さけ たまねぎ にんじん なす かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ <b>すまし汁</b> 木綿豆腐 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>豆腐のとろとろ煮</b> 木綿豆腐 じゃがいも たまねぎ にんじん
	おやつ	<b>パンケーキ</b> 米粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 <b>りんご煮</b> りんご			おやつ	<b>パンケーキ</b> 米粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 <b>りんご煮</b> りんご	
9 木	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>豚肉のケチャップ煮</b> 豚もも肉 たまねぎ にんじん だいこん ホールコーン缶 かつお・昆布だし汁 上白糖 ケチャップ <b>野菜スープ</b> たまねぎ にんじん キャベツ かつお・昆布だし汁 薄口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>野菜のとろとろ煮</b> たまねぎ にんじん キャベツ だいこん	16 木	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>鶏肉と野菜の煮物</b> 鶏もも肉 じゃがいも にんじん たまねぎ えだまめ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>みそ汁</b> だいこん たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>野菜のとろとろ煮</b> じゃがいも たまねぎ にんじん だいこん
	おやつ	<b>蒸しパン</b> えだまめ 米粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 <b>りんご煮</b> りんご			おやつ	<b>蒸しパン</b> じゃがいも 米粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 <b>りんご煮</b> りんご	
10 金	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>カレーと野菜の煮物</b> カラスガレイ たまねぎ にんじん チンゲンサイ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>みそ汁</b> 木綿豆腐 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>カレーのとろとろ煮</b> カラスガレイ じゃがいも たまねぎ にんじん	17 金	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>たらのみそ煮</b> たら たまねぎ にんじん ブロccoli かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ <b>ビーフンスープ</b> ビーフン たまねぎ にんじん チンゲンサイ かつお・昆布だし汁 薄口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>たらのとろとろ煮</b> たら たまねぎ にんじん ブロccoli
	おやつ	<b>じゃがスティック</b> じゃがいも にんじん 片栗粉 濃口醤油 <b>りんご煮</b> りんご			おやつ	<b>じゃがスティック</b> じゃがいも にんじん 片栗粉 濃口醤油 <b>りんご煮</b> りんご	



	中・後期	初期		中・後期	初期
18土	<b>おかゆ</b> 米 <b>そばろのケチャップ煮</b> 豚ひき肉 たまねぎ にんじん キャベツ かつお・昆布だし汁 上白糖 ケチャップ <b>ポテトスープ</b> じゃがいも たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>野菜のとろとろ煮</b> じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ	25土	<b>おかゆ</b> 米 <b>豚肉と野菜の煮物</b> 豚ばら肉 たまねぎ にんじん だいこん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>みそ汁</b> 木綿豆腐 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>野菜のとろとろ煮</b> じゃがいも たまねぎ にんじん だいこん
	<b>おじや</b> ごはん キャベツ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 濃口醤油 <b>りんご煮</b> りんご			<b>おじや</b> ごはん たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 濃口醤油 <b>りんご煮</b> りんご	
20月	<b>おかゆ</b> 米 <b>そばろと野菜の煮物</b> 豚ひき肉 だいす たまねぎ にんじん だいこん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>野菜スープ</b> たまねぎ にんじん こまつな かつお・昆布だし汁 薄口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>野菜のとろとろ煮</b> たまねぎ にんじん だいこん こまつな	27月	<b>おかゆ</b> 米 <b>豚肉のケチャップ煮</b> 豚肩ロース肉 たまねぎ にんじん ピーマン かつお・昆布だし汁 上白糖 ケチャップ <b>中華スープ</b> もやし たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>豆腐のとろとろ煮</b> 木綿豆腐 じゃがいも たまねぎ にんじん
	<b>おやき</b> にんじん こまつな 米粉 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>りんご煮</b> りんご			<b>おやき</b> にんじん 米粉 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>りんご煮</b> りんご	
21火	<b>おかゆ</b> 米 <b>カレーのみそ煮</b> カラスガレイ たまねぎ にんじん もやし だいこん かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ <b>すまし汁</b> 木綿豆腐 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>カレーのとろとろ煮</b> カラスガレイ さつまいも たまねぎ にんじん	28火	<b>おかゆ</b> 米 <b>ホキのみそ煮</b> ホキ じゃがいも たまねぎ にんじん こまつな かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ <b>野菜スープ</b> たまねぎ にんじん キャベツ かつお・昆布だし汁 薄口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>野菜のとろとろ煮</b> さつまいも たまねぎ にんじん キャベツ
	<b>蒸し芋</b> さつまいも <b>りんご煮</b> りんご			<b>蒸し芋</b> さつまいも <b>りんご煮</b> りんご	
22水	<b>おかゆ</b> 米 <b>鶏肉のケチャップ煮</b> 鶏もも肉 にんじん たまねぎ ブロッコリー ホールコーン缶 かつお・昆布だし汁 上白糖 ケチャップ <b>かぼちゃスープ</b> かぼちゃ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>野菜のとろとろ煮</b> たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー	29水	<b>おかゆ</b> 米 <b>鶏肉のみそ煮</b> 鶏もも肉 じゃがいも たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ <b>すまし汁</b> 木綿豆腐 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>豆腐のとろとろ煮</b> 木綿豆腐 じゃがいも たまねぎ にんじん
	<b>パンケーキ</b> 米粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 <b>りんご煮</b> りんご			<b>パンケーキ</b> 米粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 <b>りんご煮</b> りんご	
23木	<b>おかゆ</b> 米 <b>鮭と野菜の煮物</b> さけ ひじき たまねぎ にんじん えだまめ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>みそ汁</b> 木綿豆腐 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>豆腐のとろとろ煮</b> 木綿豆腐 じゃがいも たまねぎ にんじん	30木	<b>おかゆ</b> 米 <b>カレーと野菜の煮物</b> カラスガレイ 高野豆腐 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>みそ汁</b> たまねぎ にんじん なす かつお・昆布だし汁 みそ	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>カレーのとろとろ煮</b> カラスガレイ じゃがいも たまねぎ にんじん
	<b>蒸しパン</b> えだまめ 米粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 <b>りんご煮</b> りんご			<b>蒸しパン</b> にんじん 米粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 <b>りんご煮</b> りんご	
24金	<b>おかゆ</b> 米 <b>豚肉と野菜の煮物</b> 豚もも肉 たまねぎ にんじん キャベツ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>みそ汁</b> たまねぎ にんじん チンゲンサイ かつお・昆布だし汁 みそ	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>野菜のとろとろ煮</b> じゃがいも たまねぎ にんじん チンゲンサイ	31金	<b>おかゆ</b> 米 <b>鶏肉と野菜の煮物</b> 鶏もも肉 にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>すまし汁</b> じゃがいも たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>野菜のとろとろ煮</b> じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー
	<b>じゃがスティック</b> じゃがいも にんじん 片栗粉 濃口醤油 <b>りんご煮</b> りんご			<b>じゃがスティック</b> じゃがいも にんじん 片栗粉 濃口醤油 <b>りんご煮</b> りんご	

※食材の納入の都合により献立が変更する場合があります。 ※食べたことのない食材は、当日までに必ずご家庭で試してみてください。

