

2023年度



離乳食献立表



中宮まひね保育園

		中・後期	初期			中・後期	初期
1 金	昼食	おかゆ 米 牛肉のみそ煮 牛もも肉 ジャガイモ たまねぎ にんじん はくさい かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ ずまし汁 木綿豆腐 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 豆腐のとろとろ煮 木綿豆腐 ジャガイモ たまねぎ にんじん はくさい	8 金	昼食	おかゆ 米 豆腐の野菜あんかけ 木綿豆腐 たまねぎ にんじん はくさい だいこん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 片栗粉 みそ汁 たまねぎ にんじん キャベツ かつお・昆布だし汁 みそ	10倍がゆ 米 豆腐のとろとろ煮 木綿豆腐 たまねぎ にんじん はくさい
	おやつ	じゃがスティック ジャガイモ にんじん 片栗粉 濃口醤油 りんご煮 りんご			おやつ	じゃがスティック ジャガイモ にんじん 片栗粉 濃口醤油 りんご煮 りんご	
2 土	昼食	おかゆ 米 鶏肉と野菜の煮物 にんじん 鶏もも肉 たまねぎ キャベツ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ汁 たまねぎ にんじん だいこん かつお・昆布だし汁 みそ	10倍がゆ 米 野菜のとろとろ煮 たまねぎ にんじん キャベツ だいこん	9 土	昼食	おかゆ 米 豚肉のみそ煮 豚ほら肉 たまねぎ にんじん だいこん かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ ずまし汁 焼酎 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 野菜のとろとろ煮 ジャガイモ たまねぎ にんじん だいこん
	おやつ	めんのくたくた煮 スパゲティ たまねぎ にんじん キャベツ かつお・昆布だし汁 濃口醤油 りんご煮 りんご			おやつ	うどんのくたくた煮 干しうどん たまねぎ にんじん だいこん かつお・昆布だし汁 濃口醤油 りんご煮 水 りんご	
4 月	昼食	おかゆ 米 鶏肉のケチャップ煮 鶏もも肉 ジャガイモ にんじん たまねぎ ヒーマン かつお・昆布だし汁 上白糖 ケチャップ 豆乳スープ かぼちゃ たまねぎ にんじん 調製豆乳 とりがらスープ 薄口醤油	10倍がゆ 米 野菜のとろとろ煮 ジャガイモ たまねぎ にんじん かぼちゃ	11 月	昼食	おかゆ 米 そぼろのケチャップ煮 豚ひき肉 だいず ジャガイモ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 ケチャップ 野菜スープ たまねぎ にんじん こまつな かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 野菜のとろとろ煮 ジャガイモ たまねぎ にんじん こまつな
	おやつ	おやき にんじん 小麦粉 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 りんご煮 りんご			おやつ	おやき にんじん こまつな 小麦粉 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 りんご煮 りんご	
5 火	昼食	おかゆ 米 ホキと野菜の煮物 ホキ さつまいも たまねぎ にんじん フロッコリー かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ汁 焼酎 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	10倍がゆ 米 野菜のとろとろ煮 さつまいも たまねぎ にんじん フロッコリー	12 火	昼食	おかゆ 米 カレイと野菜の煮物 カラスカレイ さつまいも たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ汁 木綿豆腐 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	10倍がゆ 米 カレイのとろとろ煮 カラスカレイ さつまいも たまねぎ にんじん
	おやつ	蒸し芋 さつまいも りんご煮 りんご			おやつ	蒸し芋 さつまいも りんご煮 りんご	
6 水	昼食	おかゆ 米 豚肉と野菜の煮物 豚もも肉 ジャガイモ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ汁 たまねぎ にんじん キャベツ かつお・昆布だし汁 みそ	10倍がゆ 米 野菜のとろとろ煮 ジャガイモ たまねぎ にんじん キャベツ	13 水	昼食	おかゆ 米 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉 ジャガイモ にんじん たまねぎ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ汁 木綿豆腐 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	10倍がゆ 米 野菜のとろとろ煮 木綿豆腐 ジャガイモ たまねぎ にんじん
	おやつ	パンケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 りんご煮 りんご			おやつ	パンケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 りんご煮 りんご	
7 木	昼食	おかゆ 米 たらのみそ煮 たら たまねぎ にんじん なす かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ ずまし汁 たまねぎ にんじん こまつな かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 たらのとろとろ煮 たら たまねぎ にんじん こまつな	14 木	昼食	おかゆ 米 ホキのみそ煮 ホキ たまねぎ にんじん だいこん かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ かぼちゃスープ かぼちゃ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 野菜のとろとろ煮 たまねぎ にんじん かぼちゃ だいこん
	おやつ	蒸しパン こまつな 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 りんご煮 りんご			おやつ	蒸しパン かぼちゃ 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 りんご煮 りんご	



		中・後期	初期			中・後期	初期
15 金	屋食	おかゆ 米 豚肉のみそ煮 豚もも肉 たまねぎ にんじん もやし キャベツ かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ 野菜スープ 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	10倍がゆ 米 野菜のどろどろ煮 じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ	25 月	屋食	おかゆ 米 牛肉と野菜の煮物 牛もも肉 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 ポテトスープ じゃがいも たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 とりがらスープ 薄口醤油	10倍がゆ 米 野菜のどろどろ煮 じゃがいも たまねぎ にんじん
	おやつ	じゃがスティック じゃがいも にんじん 片栗粉 濃口醤油 りんご煮 りんご	おやつ		おやき じゃがいも にんじん 小麦粉 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 りんご煮 りんご		
16 土	屋食	おかゆ 米 鶏肉のケチャップ煮 鶏もも肉 にんじん たまねぎ ビーマン ホールコーン缶 かつお・昆布だし汁 上白糖 ケチャップ ポテトスープ じゃがいも たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 とりがらスープ 薄口醤油	10倍がゆ 米 野菜のどろどろ煮 じゃがいも たまねぎ にんじん	26 火	屋食	おかゆ 米 鮭のみそ煮 さけ 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 みそ ずまし汁 たまねぎ にんじん なす かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 野菜のどろどろ煮 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな
	おやつ	めんのかたくた煮 スパゲティ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 濃口醤油 りんご煮 りんご	おやつ		蒸し芋 さつまいも りんご煮 りんご		
19 火	屋食	おかゆ 米 鶏じゃが 鶏もも肉 じゃがいも たまねぎ にんじん なす かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 かぼちゃスープ かぼちゃ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 野菜のどろどろ煮 じゃがいも たまねぎ にんじん かぼちゃ	27 水	屋食	おかゆ 米 鶏肉のケチャップ煮 鶏もも肉 じゃがいも にんじん たまねぎ ブロッコリー かつお・昆布だし汁 上白糖 ケチャップ 野菜スープ たまねぎ にんじん はくさい かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 野菜のどろどろ煮 じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー
	おやつ	蒸し芋 さつまいも りんご煮 りんご	おやつ		パンケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 りんご煮 りんご		
20 水	屋食	おかゆ 米 鮭のみそ煮 さけ たまねぎ にんじん だいこん かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ ずまし汁 木綿豆腐 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 豆腐のどろどろ煮 木綿豆腐 たまねぎ にんじん キャベツ	28 木	屋食	おかゆ 米 たらと野菜の煮物 たら 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 ずまし汁 焼酎 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 たらのどろどろ煮 たら たまねぎ にんじん キャベツ
	おやつ	パンケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 りんご煮 りんご	おやつ		蒸しパン にんじん 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 りんご煮 りんご		
21 木	屋食	おかゆ 米 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉 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 中華スープ 木綿豆腐 たまねぎ にんじん もやし かつお・昆布だし汁 とりがらスープ 薄口醤油	10倍がゆ 米 豆腐のどろどろ煮 木綿豆腐 たまねぎ にんじん チンゲンサイ	29 金	屋食	おかゆ 米 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉 さつまいも にんじん たまねぎ だいこん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ汁 たまねぎ にんじん こまつな かつお・昆布だし汁 みそ	10倍がゆ 米 野菜のどろどろ煮 さつまいも たまねぎ にんじん だいこん
	おやつ	蒸しパン にんじん 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 りんご煮 りんご	おやつ		じゃがスティック じゃがいも にんじん 片栗粉 濃口醤油 りんご煮 りんご		
22 金	屋食	おかゆ 米 カレイのケチャップ煮 カラスカレイ じゃがいも たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 ケチャップ 野菜スープ たまねぎ にんじん こまつな かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 野菜のどろどろ煮 じゃがいも たまねぎ にんじん こまつな	30 土	屋食	おかゆ 米 牛肉のみそ煮 牛もも肉 たまねぎ にんじん ビーマン かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ ずまし汁 焼酎 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 豆腐のどろどろ煮 木綿豆腐 たまねぎ にんじん
	おやつ	じゃがスティック じゃがいも にんじん 片栗粉 濃口醤油 りんご煮 りんご	おやつ		うどんのかたくた煮 干しうどん たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 濃口醤油 りんご煮 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。

