

2023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 金	昼食	<b>おかゆ</b> 米 牛肉のみそ煮 牛もも肉 ジャがいも たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ <b>ずまし汁</b> 焼酎 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 野菜のとうとろ煮 ジャがいも たまねぎ にんじん	8 金	昼食	<b>おかゆ</b> 米 鶏肉のケチャップ煮 鶏もも肉 ジャがいも にんじん たまねぎ キャベツ 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 はくさい かつお・昆布だし汁 薄口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 野菜のとうとろ煮 ジャがいも たまねぎ にんじん はくさい
	おやつ	<b>ジャグスティック</b> ジャがいも にんじん 片栗粉 濃口醤油 <b>りんご煮</b> りんご			おやつ	<b>ジャグスティック</b> ジャがいも にんじん 片栗粉 濃口醤油 <b>りんご煮</b> りんご	
2 土	昼食	<b>おかゆ</b> 米 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉 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 <b>みそ汁</b> たまねぎ にんじん キャベツ かつお・昆布だし汁 みそ	<b>10倍がゆ</b> 米 野菜のとうとろ煮 たまねぎ にんじん だいこん キャベツ	9 土	昼食	<b>おかゆ</b> 米 豆腐の野菜あんかけ 木綿豆腐 ジャがいも たまねぎ にんじん ピーマン かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 片栗粉 <b>ずまし汁</b> 焼酎 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 豆腐のとうとろ煮 木綿豆腐 ジャがいも たまねぎ にんじん
	おやつ	<b>うどんのくたくた煮</b> 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 <b>りんご煮</b> りんご			おやつ	<b>めんのかたくた煮</b> スバグティ 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	
4 月	昼食	<b>おかゆ</b> 米 豚肉と野菜の煮物 豚もも肉 たまねぎ にんじん かぶ 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 かぶの葉 かつお・昆布だし汁 みそ	<b>10倍がゆ</b> 米 野菜のとうとろ煮 かぶ たまねぎ にんじん かぶ・葉	11 月	昼食	<b>おかゆ</b> 米 ホキと野菜の煮物 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 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 ホキのとうとろ煮 ホキ たまねぎ にんじん だいこん
	おやつ	<b>おやき</b> にんじん 小麦粉 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>りんご煮</b> りんご			おやつ	<b>おやき</b> にんじん 小麦粉 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>りんご煮</b> りんご	
5 火	昼食	<b>おかゆ</b> 米 カレーのみそ煮 カラスガレイ たまねぎ にんじん キャベツ かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ <b>ずまし汁</b> 焼酎 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 カレイのとうとろ煮 カラスガレイ たまねぎ にんじん キャベツ	12 火	昼食	<b>おかゆ</b> 米 牛肉のケチャップ煮 牛もも肉 さつまいも たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 ケチャップ <b>ずまし汁</b> 焼酎 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 野菜のとうとろ煮 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	
6 水	昼食	<b>おかゆ</b> 米 豚肉と野菜の煮物 豚肩肉 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>中華スープ</b> 木綿豆腐 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	<b>10倍がゆ</b> 米 豆腐のとうとろ煮 木綿豆腐 たまねぎ にんじん	13 水	昼食	<b>おかゆ</b> 米 豚肉のみそ煮 豚肩ロース肉 たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ <b>ずまし汁</b> 焼酎 たまねぎ にんじん だいこん かつお・昆布だし汁 薄口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 野菜のとうとろ煮 たまねぎ にんじん だいこん キャベツ
	おやつ	<b>パンケーキ</b> 小麦粉 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> 小麦粉 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	
7 木	昼食	<b>おかゆ</b> 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 <b>ずまし汁</b> 焼酎 たまねぎ にんじん ほうれんそう かつお・昆布だし汁 薄口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 野菜のとうとろ煮 たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう	14 木	昼食	<b>おかゆ</b> 米 たらと野菜の煮物 たら たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>ずまし汁</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 たらのとうとろ煮 たら 木綿豆腐 たまねぎ にんじん
	おやつ	<b>蒸しパン</b> ほうれんそう 小麦粉 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> にんじん 小麦粉 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	



		中・後期	初期			中・後期	初期
15 金	風食	おかゆ 米 コーンスープ 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 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	10倍がゆ 米 野菜のとうとろ煮 じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー	22 金	風食	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 ホールコーン缶 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 かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 野菜のとうとろ煮 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	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	
16 土	風食	おかゆ 米 豚肉のみそ煮 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 みそ ずまし汁 たまねぎ にんじん もやし かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 野菜のとうとろ煮 たまねぎ にんじん キャベツ	23 土	風食	おかゆ 米 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉 にんじん たまねぎ だいこん ビーマン 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 野菜のとうとろ煮 木綿豆腐 たまねぎ にんじん だいこん
	おやつ	おじゆ めし 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	めんくたたく 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	
18 月	風食	おかゆ 米 豆腐の野菜あんかけ 木綿豆腐 じゃがいも たまねぎ にんじん だいこん はくさい 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 もやし かつお・昆布だし汁 みそ	10倍がゆ 米 野菜のとうとろ煮 じゃがいも たまねぎ にんじん はくさい	25 月	風食	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 ホールコーン缶 かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 野菜のとうとろ煮 じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー
	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 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	
19 火	風食	おかゆ 米 鮭のケチャップ煮 さけ 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 ケチャップ 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 とりがらスープ 薄口醤油	10倍がゆ 米 野菜のとうとろ煮 かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ	26 火	風食	おかゆ 米 豚肉のみそ煮 鶏もも肉 たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ 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 もやし かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 豆腐のとうとろ煮 木綿豆腐 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	
20 水	風食	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 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 ずまし汁 ゆひ 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 野菜のとうとろ煮 たまねぎ にんじん ブロッコリー	27 水	風食	おかゆ 米 たらと野菜の煮物 たら ひじき じゃがいも 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 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 たらのとうとろ煮 たら じゃがいも 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	
21 木	風食	おかゆ 米 カレーと野菜の煮物 カラスガレイ たまねぎ にんじん もやし こまつな 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 カレーのとうとろ煮 カラスガレイ たまねぎ にんじん こまつな	28 木	風食	おかゆ 米 ホキのみそ煮 ホキ 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 ビーフンスープ ビーフン たまねぎ にんじん キャベツ かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 ホキのとうとろ煮 ホキ たまねぎ にんじん こまつな
	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 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	

※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。

