

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 木	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>鶏肉のみそ煮</b> 鶏もも肉 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 <b>すまし汁</b> 木綿豆腐 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>豆腐のとろとろ煮</b> 木綿豆腐 たまねぎ にんじん こまつな	8 木	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>ホキのみそ煮</b> 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 <b>すまし汁</b> たまねぎ にんじんもやし かつお・昆布だし汁 薄口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>ホキのとろとろ煮</b> ホキ たまねぎ にんじん だいこん
	おやつ	<b>蒸しパン</b> こまつな 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	
2 金	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>たらと野菜の煮物</b> 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 <b>みそ汁</b> じゃがいも 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 キャベツ	9 金	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>豚肉のケチャップ煮</b> 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 ケチャップ <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
	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	
3 土	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 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>豆腐のとろとろ煮</b> 木綿豆腐 たまねぎ にんじん だいこん	10 土	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 ピーマン かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <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>うどんのくたくた煮</b> 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 <b>りんご煮</b> りんご			おやつ	<b>めんのかたくた煮</b> スパゲティ たまねぎ にんじん ホールコーン缶 かつお・昆布だし汁 濃口醤油 <b>りんご煮</b> りんご	
5 月	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>豚肉のみそ煮</b> 豚もも肉 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> たまねぎ にんじん もやし 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 ほうれんそう	13 火	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>鮭と野菜の煮物</b> さけ 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>野菜スープ</b> さつまいも 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 キャベツ
	おやつ	<b>おやき</b> 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 <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 火	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>カレイと野菜の煮物</b> カラスガレイ たまねぎ にんじん ブロッコリー 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 はくさい かぼちゃ かつお・昆布だし汁 薄口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>カレイのとろとろ煮</b> カラスガレイ たまねぎ にんじん ブロッコリー	14 水	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>牛肉のみそ煮</b> 牛もも肉 じゃがいも 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 <b>すまし汁</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>豆腐のとろとろ煮</b> 焼き豆腐 たまねぎ にんじん はくさい
	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>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 水	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 キャベツ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>ビーフンスープ</b> ビーフン 木綿豆腐 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> キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	15 木	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>ホキと野菜の煮物</b> ホキ たまねぎ にんじん ほうれんそう ホールコーン缶 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 だいこん かつお・昆布だし汁 薄口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>ホキのとろとろ煮</b> ホキ たまねぎ にんじん ほうれんそう
	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>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	



		中・後期	初期			中・後期	初期
16 金	昼食	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 キャベツ かつお・昆布だし汁 上白糖 ケチャップ マカロニスープ マカロニ 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 じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ	24 土	昼食	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 ビーマン 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 キャベツ 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 じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ
	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	めんくたくた煮 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	
17 土	昼食	おかゆ 米 豚肉のみそ煮 豚もも肉 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 すまし汁 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 豆腐のとろとろ煮 木綿豆腐 たまねぎ にんじん キャベツ	26 月	昼食	おかゆ 米 牛肉と野菜の煮物 牛もも肉 たまねぎ にんじん えだまめ かつお・昆布だし汁 濃口醤油 すまし汁 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 じゃがいも たまねぎ にんじん
	おやつ	うどんくたくた煮 干しうどん 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	おやき にんじん えだまめ 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 月	昼食	おかゆ 米 そぼろと野菜の煮物 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 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 豆腐のとろとろ煮 木綿豆腐 たまねぎ にんじん キャベツ	27 火	昼食	おかゆ 米 たらと野菜の煮物 たら かぼちゃ 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 焼肉 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	10倍がゆ 米 たらのとろとろ煮 たら かぼちゃ たまねぎ にんじん
	おやつ	おやき キャベツ 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	蒸し芋 さつまいも りんご煮 りんご	
20 火	昼食	おかゆ 米 たらのケチャップ煮 たら たまねぎ にんじん ブロッコリー かつお・昆布だし汁 上白糖 ケチャップ 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 たらのとろとろ煮 たら たまねぎ にんじん ブロッコリー	28 水	昼食	おかゆ 米 そぼろのケチャップ煮 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ブロッコリー かつお・昆布だし汁 上白糖 ケチャップ すまし汁 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 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	
21 水	昼食	おかゆ 米 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉 じゃがいも にんじん たまねぎ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 すまし汁 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 じゃがいも たまねぎ にんじん	29 木	昼食	おかゆ 米 鮭と野菜の煮物 さけ たまねぎ にんじん ほうれんそう 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 豆腐のとろとろ煮 木綿豆腐 ほうれんそう 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	蒸しパン 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 りんご煮 りんご	
22 木	昼食	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 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 カレーのとろとろ煮 カラスガレイ 木綿豆腐 たまねぎ にんじん		昼食		
	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		

※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。

