

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 火	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 はくさい えだまめ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 すまし汁 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 ホキのとろとろ煮 ホキ たまねぎ にんじん だいこん	8 火	昼食	<b>おかゆ</b> 米 カレイと野菜の煮物 カレイのとろとろ煮 カラスガレイ たまねぎ にんじん かぼちゃ 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	<b>10倍がゆ</b> 米 カレイのとろとろ煮 カラスガレイ たまねぎ にんじん かぼちゃ
	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 りんご煮 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 りんご煮 りんご	
2 水	昼食	<b>おかゆ</b> 米 牛肉のケチャップ煮 牛も肉 たまねぎ にんじん 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 みそ汁 かぼちゃ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ 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	<b>10倍がゆ</b> 米 野菜のとろとろ煮 たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー	9 水	昼食	<b>おかゆ</b> 米 鶏肉の湯煮 鶏も肉 ひじき じゃがいも 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 すまし汁 焼酎 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油 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	<b>10倍がゆ</b> 米 野菜のとろとろ煮 じゃがいも たまねぎ にんじん ほうれんそう
	おやつ	<b>りんご煮</b> りんご			おやつ	<b>りんご煮</b> りんご	
3 木	昼食	<b>おかゆ</b> 米 たらのみそ煮 たら 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 すまし汁 焼酎 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 たらのとろとろ煮 たら じゃがいも たまねぎ にんじん	10 木	昼食	<b>おかゆ</b> 米 鮭のみそ煮 さけ じゃがいも 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 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 蒸しパン ホールコーン缶 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	<b>10倍がゆ</b> 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	<b>りんご煮</b> りんご			おやつ	<b>りんご煮</b> りんご	
4 金	昼食	<b>おかゆ</b> 米 豚肉と野菜の煮物 豚肩ロース肉 さつまいも たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 中華スープ 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 さつまいものおやき さつまいも 小麦粉 調製豆乳 りんご煮 りんご	<b>10倍がゆ</b> 米 野菜のとろとろ煮 さつまいも たまねぎ にんじん チンゲンサイ	11 金	昼食	<b>おかゆ</b> 米 豚肉と野菜の煮物 豚も肉 たまねぎ にんじん はくさい 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 さつまいものおやき さつまいも 小麦粉 調製豆乳 りんご煮 りんご	<b>10倍がゆ</b> 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	<b>りんご煮</b> りんご			おやつ	<b>りんご煮</b> りんご	
5 土	昼食	<b>おかゆ</b> 米 鶏肉と野菜の煮物 鶏も肉 たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン缶 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 すまし汁 焼酎 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油 めんのくたくた煮 スパゲティ キャベツ 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	<b>10倍がゆ</b> 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	12 土	昼食	<b>おかゆ</b> 米 鶏肉のケチャップ煮 鶏も肉 じゃがいも たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 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 めんのくたくた煮 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	<b>10倍がゆ</b> 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	<b>りんご煮</b> りんご			おやつ	<b>りんご煮</b> りんご	
7 月	昼食	<b>おかゆ</b> 米 牛肉のケチャップ煮 牛も肉 じゃがいも 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 すまし汁 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 蒸し芋 さつまいも りんご煮 りんご	<b>10倍がゆ</b> 米 野菜のとろとろ煮 さつまいも たまねぎ にんじん キャベツ	15 火	昼食	<b>おかゆ</b> 米 牛肉と野菜の煮物 牛も肉 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 みそ汁 焼き豆腐 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ 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	<b>10倍がゆ</b> 米 豆腐のとろとろ煮 焼き豆腐 たまねぎ にんじん キャベツ
	おやつ	<b>りんご煮</b> りんご			おやつ	<b>りんご煮</b> りんご	



		中・後期	初期			中・後期	初期
16 水	屋食	おかゆ 米 たらのみそ煮 たら 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 すまし汁 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 野菜のとろとろ煮 たまねぎ にんじん はくさい だいこん	24 木	屋食	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 かぶ 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 かぶ・葉 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 たまねぎ にんじん かぶ
	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	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	
17 木	屋食	おかゆ 米 鶏肉のケチャップ煮 鶏もも肉 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 ケチャップ さつまいもスープ さつまいも 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 さつまいも たまねぎ にんじん ほうれんそう	25 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 キャベツ かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ 中華スープ 木綿豆腐 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 豆腐のとろとろ煮 木綿豆腐 たまねぎ にんじん チンゲンサイ
	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			おやつ	さつまいものおやき さつまいも 小麦粉 調製豆乳 りんご煮 りんご	
18 金	屋食	おかゆ 米 ホキと野菜の煮物 ホキ 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 絹ごし豆腐 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	10倍がゆ 米 ホキのとろとろ煮 ホキ 絹ごし豆腐 さつまいも たまねぎ にん じん	26 土	屋食	おかゆ 米 そばろのケチャップ煮 豚ひき肉 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 すまし汁 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	さつまいものおやき さつまいも 小麦粉 調製豆乳 りんご煮 りんご			おやつ	めんのくたくた煮 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	
19 土	屋食	おかゆ 米 豚肉のみそ煮 豚ばら肉 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 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 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	28 月	屋食	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 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 片栗粉 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 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 はくさい
	おやつ	めんのくたくた煮 スパゲティ キャベツ 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	
21 月	屋食	おかゆ 米 豚肉と野菜の煮物 豚もも肉 たまねぎ にんじん だいこん かつお・昆布だし汁 上白糖 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 野菜のとろとろ煮 さつまいも たまねぎ にんじん だいこん	29 火	屋食	おかゆ 米 たらと野菜の煮物 たら 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 みそ汁 木綿豆腐 たまねぎ にんじん ビーマン 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 だいこん
	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	
22 火	屋食	おかゆ 米 カレーのみそ煮 カラスガレイ 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 すまし汁 焼酎 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 カレーのとろとろ煮 カラスガレイ たまねぎ にんじん こまつな	30 水	屋食	おかゆ 米 鶏肉のみそ煮 鶏もも肉 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 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 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	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	
23 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 キャベツ ホールコーン缶 かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 野菜のとろとろ煮 じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー	31 木	屋食	おかゆ 米 鮭のケチャップ煮 さけ たまねぎ にんじん ホールコーン缶 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 ブロッコリー 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	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	蒸しパン ホールコーン缶 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。

