

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 水	屋 食	おかゆ 米 豚肉のみそ煮 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 みそ ずまし汁 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	10倍がゆ 米 野菜のとうとろ煮 たまねぎ にんじん はくさい だいこん	9 木	屋 食	おかゆ 米 たらのケチャップ煮 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 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 たらのとうとろ煮 たら たまねぎ にんじん かぼちゃ
	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 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	
2 火	屋 食	おかゆ 米 鮭と野菜の煮物 さけ たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 野菜スープ 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	10倍がゆ 米 野菜のとうとろ煮 たまねぎ にんじん かぼちゃ ほうれんそう	10 金	屋 食	おかゆ 米 豚肉と野菜の煮物 豚も肉 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 豆腐のとうとろ煮 木綿豆腐 たまねぎ にんじん ほうれんそう
	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			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	
4 土	屋 食	おかゆ 米 鶏肉と野菜の煮物 鶏も肉 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 みそ汁 たまねぎ にんじん はくさい かつお・昆布だし汁 みそ	10倍がゆ 米 野菜のとうとろ煮 たまねぎ にんじん だいこん はくさい	11 土	屋 食	おかゆ 米 鶏肉のケチャップ煮 鶏も肉 にんじん たまねぎ ピーマン 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 豆腐のとうとろ煮 木綿豆腐 じゃがいも たまねぎ にんじん
	お や つ	うどんのくたくた煮 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			お や つ	めんのかたくた煮 スバグティ 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 りんご煮 りんご	
6 月	屋 食	おかゆ 米 鶏肉の煮煮 鶏も肉 ひじき じゃがいも えだまめ 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 焼酎 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	10倍がゆ 米 豆腐のとうとろ煮 木綿豆腐 じゃがいも たまねぎ にんじん	13 月	屋 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 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	10倍がゆ 米 豆腐のとうとろ煮 木綿豆腐 たまねぎ にんじん はくさい
	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			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	
7 火	屋 食	おかゆ 米 ホキのみそ煮 ホキ 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 ずまし汁 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 ホキのとうとろ煮 ホキ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	14 火	屋 食	おかゆ 米 カレイのケチャップ煮 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 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 カレイのとうとろ煮 カラスガレイ じゃがいも 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	
8 水	屋 食	おかゆ 米 豚肉と野菜の煮物 豚も肉 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 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 豆腐のとうとろ煮 木綿豆腐 たまねぎ にんじん キャベツ	15 水	屋 食	おかゆ 米 鶏肉のみそ煮 鶏も肉 たまねぎ にんじん もやし 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 豆腐のとうとろ煮 木綿豆腐 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	



		中・後期	初期			中・後期	初期
16 木	屋 食	おかゆ 米 鮭のみそ煮 さけ ひじき 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 野菜のとうとろ煮 じゃがいも たまねぎ にんじん だいこん	24 金	屋 食	おかゆ 米 カレイと野菜の煮物 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 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 カレイのとうとろ煮 カラスガレイ たまねぎ にんじん こまつな
	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 調整豆乳 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	
17 金	屋 食	おかゆ 米 牛肉と野菜の煮物 鶏もも肉 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 みそ汁 木綿豆腐 たまねぎ にんじん はくさい かつお・昆布だし汁 みそ	10倍がゆ 米 豆腐のとうとろ煮 木綿豆腐 たまねぎ にんじん こまつな	25 土	屋 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 キャベツ 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 野菜のとうとろ煮 たまねぎ にんじん だいこん 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	
18 土	屋 食	おかゆ 米 牛肉と野菜の煮物 鶏もも肉 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 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 豆腐のとうとろ煮 木綿豆腐 じゃがいも たまねぎ にんじん	27 日	屋 食	おかゆ 米 豚じゃが 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 濃口醤油 野菜スープ 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	10倍がゆ 米 豆腐のとうとろ煮 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 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 ホールコーン缶 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	
20 月	屋 食	おかゆ 米 鶏肉のみそ煮 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 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 野菜のとうとろ煮 じゃがいも たまねぎ にんじん ほうれんそう	28 火	屋 食	おかゆ 米 鶏肉のみそ煮 鶏もも肉 たまねぎ にんじん はくさい かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ ずまし汁 たまねぎ にんじん だいこん かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 野菜のとうとろ煮 さつまいも たまねぎ にんじん はくさい
	お や つ	おやき にんじん ほうれんそう 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	
21 火	屋 食	おかゆ 米 ホキのみそ煮 ホキ 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 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 ホキのとうとろ煮 ホキ たまねぎ にんじん キャベツ	29 水	屋 食	おかゆ 米 メルルーサと野菜の煮物 メルルーサ 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 野菜スープ たまねぎ にんじん フロックロー キャベツ かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 メルルーサのとうとろ煮 メルルーサ じゃがいも たまねぎ にんじん フロックロー
	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 調整豆乳 りんご煮 りんご	
22 水	屋 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 フロックロー かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 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 野菜のとうとろ煮 たまねぎ にんじん フロックロー キャベツ	30 木	屋 食	おかゆ 米 カレイのみそ煮 カラスガレイ 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 カレイのとうとろ煮 カラスガレイ たまねぎ にんじん こまつな
	お や つ	パンケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 調整豆乳 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 調整豆乳 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。

