

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	おかゆ 米 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉 にんじん たまねぎ 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 野菜のとろとろ煮 じゃがいも たまねぎ にんじん はくさい	8 金	昼食	おかゆ 米 豚肉と野菜の煮物 豚もも肉 じゃがいも 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 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 野菜のとろとろ煮 じゃがいも たまねぎ にんじん こまつな
	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	
2 土	昼食	おかゆ 米 牛肉のみそ煮 牛もも肉 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 焼ふ 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	9 土	昼食	おかゆ 米 そばろのケチャップ煮 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 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	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	ぬんのくたくた煮 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	
4 月	昼食	おかゆ 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 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 ほうれんそう かつお・昆布だし汁 薄口醤油	10倍がゆ 米 野菜のとろとろ煮 たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ	11 月	昼食	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 だいこん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ汁 焼ふ 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 じゃがいも たまねぎ にんじん だいこん
	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	おやき にんじん じゃがいも 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 鶏肉のケチャップ煮 鶏もも肉 さつまいも 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 野菜のとろとろ煮 さつまいも たまねぎ にんじん ブロッコリー	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 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 カレイのとろとろ煮 カラスガレイ 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	蒸し芋 さつまいも りんご煮 りんご	
6 水	昼食	おかゆ 米 ホキと野菜の煮物 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 濃口醤油 マカロニスープ マカロニ 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 ホキのとろとろ煮 ホキ じゃがいも 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 にんじん たまねぎ もやし 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 ほうれんそう かつお・昆布だし汁 みそ	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 ほうれんそう
	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 水			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 水	
7 木	昼食	おかゆ 米 カレイのみそ煮 カラスガレイ 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 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 カレイのとろとろ煮 カラスガレイ たまねぎ にんじん だいこん	14 木	昼食	おかゆ 米 たらのみそ煮 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 みそ 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 たらのとろとろ煮 たら じゃがいも たまねぎ にんじん
	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	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	



	中・後期	初期		中・後期	初期
15金	おかゆ 米 牛肉と野菜の煮物 牛もも肉 たまねぎ にんじん かぶら 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 もやし 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 じゃがいも たまねぎ にんじん はくさい	26火	おかゆ 米 たらのみそ煮 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 みそ すまし汁 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 キャベツ
	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	おやゆ さつまいも りんご煮 りんご		おやゆ さつまいも りんご煮 りんご	
16土	おかゆ 米 豚肉のみそ煮 豚ばら肉 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 すまし汁 焼肉 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 だいこん	27水	おかゆ 米 牛肉と野菜の煮物 牛もも肉 たまねぎ にんじん はくさい かつお・昆布だし汁 上白糖 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 はくさい
	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	おやゆ 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		おやゆ 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 りんご煮 水 りんご煮 水	
18月	おかゆ 米 鶏肉のケチャップ煮 鶏もも肉 かぼちゃ にんじん たまねぎ 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 たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ	28木	おかゆ 米 鮭と野菜の煮物 さけ 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 すまし汁 焼肉 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
	おやゆ にんじん ホールコーン粉 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	おやゆ にんじん ホールコーン粉 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		おやゆ 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	
19火	おかゆ 米 鮭と野菜の煮物 さけ さつまいも 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 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 野菜のとろとろ煮 さつまいも たまねぎ にんじん こまつな	29金	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 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 とりからスープ 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
	蒸し芋 さつまいも りんご煮 りんご	おやゆ さつまいも りんご煮 りんご		おやゆ スバゲティ 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	
21木	おかゆ 米 牛肉のみそ煮 牛もも肉 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 すまし汁 はくさい 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 だいこん はくさい	30土	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 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 とりからスープ 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
	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	おやゆ 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		おやゆ スバゲティ 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	
25月	おかゆ 米 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉 ひじき 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 たまねぎ にんじん ほうれんそう 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 ほうれんそう			
	おやゆ ひじき 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	おやゆ ひじき 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			

※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。

