

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土	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>鶏肉と野菜の煮物</b> 鶏もも肉 ジャがいも 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>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>豆腐のとうとろ煮</b> 木綿豆腐 たまねぎ にんじん ジャがいも	10月	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>豚肉のケチャップ煮</b> 豚もも肉 たまねぎ にんじん だいこん ピーマン かつお・昆布だし汁 上白糖 ケチャップ <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 <b>豆腐のとうとろ煮</b> 木綿豆腐 たまねぎ にんじん だいこん
	おやつ	<b>おじゆ</b> めし 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>蒸し芋</b> さつまいも <b>りんご煮</b> りんご	
3月	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>豚肉のみそ煮</b> 豚肩ロース肉 たまねぎ にんじん チンゲンサイ かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ <b>中華スープ</b> もやし 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>豆腐のとうとろ煮</b> 木綿豆腐 たまねぎ にんじん チンゲンサイ	11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>ポテトスープ</b> ジャがいも 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>野菜のとうとろ煮</b> ジャがいも たまねぎ にんじん キャベツ
	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> 米粉 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	
4火	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>鮭のケチャップ煮</b> さけ ジャがいも たまねぎ にんじん だいこん かつお・昆布だし汁 上白糖 ケチャップ <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 <b>野菜のとうとろ煮</b> ジャがいも たまねぎ にんじん だいこん	12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 チンゲンサイ もやし 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>じゃがスティック</b> ジャがいも にんじん 片栗粉 濃口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>野菜のとうとろ煮</b> チンゲンサイ たまねぎ にんじん キャベツ
	おやつ	<b>パンケーキ</b> 米粉 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>おかゆ</b> 米 <b>たらのみそ煮</b> たら ジャがいも たまねぎ にんじん えだまめ かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ <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	
5水	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>牛肉と野菜の煮物</b> 牛もも肉 たまねぎ にんじん こまつな かつお 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 上白糖 みそ <b>じゃがスティック</b> ジャがいも にんじん 片栗粉 濃口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>豆腐のとうとろ煮</b> 木綿豆腐 たまねぎ にんじん こまつな	13木	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>たらのみそ煮</b> たら ジャがいも たまねぎ にんじん えだまめ かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ <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 <b>たらのとうとろ煮</b> たら ジャがいも たまねぎ にんじん
	おやつ	<b>じゃがスティック</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>蒸しパン</b> えだまめ 米粉 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	
6木	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>ホキのケチャップ煮</b> ホキ たまねぎ にんじん ジャがいも かつお・昆布だし汁 上白糖 ケチャップ <b>ずまし汁</b> たまねぎ にんじん なす かつお・昆布だし汁 薄口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>ホキのとうとろ煮</b> ホキ たまねぎ にんじん ジャがいも	14金	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 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>さつまいものおやき</b> さつまいも 米粉 調製豆乳	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>野菜のとうとろ煮</b> さつまいも たまねぎ にんじん キャベツ
	おやつ	<b>蒸しパン</b> 米粉 ホールコーン缶 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>おかゆ</b> 米 <b>牛肉と野菜の煮物</b> 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 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	
7金	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 フロccoliー ホールコーン缶 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>さつまいものおやき</b> さつまいも 米粉 調製豆乳	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>野菜のとうとろ煮</b> フロccoliー たまねぎ にんじん キャベツ	15土	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>牛肉と野菜の煮物</b> 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 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>おじゆ</b> めし たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 濃口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>野菜のとうとろ煮</b> ジャがいも たまねぎ にんじん キャベツ
	おやつ	<b>さつまいものおやき</b> さつまいも 米粉 調製豆乳 <b>りんご煮</b> りんご			おやつ	<b>おかゆ</b> 米 <b>豚肉のみそ煮</b> 豚もも肉 たまねぎ にんじん キャベツ だいこん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>かぼちゃスープ</b> かぼちゃ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油	
8土	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>豚肉のみそ煮</b> 豚もも肉 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 みそ <b>ポテトスープ</b> 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 薄口醤油 <b>おじゆ</b> めし たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 濃口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>野菜のとうとろ煮</b> ジャがいも たまねぎ にんじん キャベツ	17月	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>豚肉のみそ煮</b> 豚もも肉 たまねぎ にんじん キャベツ だいこん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>かぼちゃスープ</b> かぼちゃ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油 <b>蒸し芋</b> さつまいも <b>りんご煮</b> りんご	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>野菜のとうとろ煮</b> たまねぎ にんじん かぼちゃ だいこん
	おやつ	<b>おじゆ</b> めし 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>蒸し芋</b> さつまいも <b>りんご煮</b> りんご	



		中・後期	初期			中・後期	初期
18 火	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 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	25 火	風食	おかゆ 米 鮭と野菜の煮物 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 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	パンケーキ 米粉 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 米粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 りんご煮 りんご	
19 水	風食	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 野菜スープ じゃがいも 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 じゃがスティック じゃがいも にんじん 片栗粉 濃口醤油	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 キャベツ	26 水	風食	おかゆ 米 鶏肉のクチャップ煮 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 クチャップ 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 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	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 キャベツ
	おやつ	りんご煮 りんご			おやつ	りんご煮 りんご	
20 木	風食	おかゆ 米 たらのクチャップ煮 たら たまねぎ にんじん ビーマン もやし かつお・昆布だし汁 上白糖 クチャップ 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 たらのとうとろ煮 たら 木綿豆腐 たまねぎ にんじん	27 木	風食	おかゆ 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 みそ汁 たまねぎ にんじん こまつな かつお・昆布だし汁 みそ	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 にんじん 米粉 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 米粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 りんご煮 りんご	
21 金	風食	おかゆ 米 牛肉と野菜の煮物 牛もも肉 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 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 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	28 金	風食	おかゆ 米 牛肉のみそ煮 牛もも肉 たまねぎ にんじん フロッコリー かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ ずまし汁 焼き豆腐 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 フロッコリー
	おやつ	さつまいものおやき さつまいも 米粉 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 米粉 調製豆乳 りんご煮 りんご	
22 土	風食	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 ビーマン かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 ずまし汁 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 野菜のとうとろ煮 じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ	29 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 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 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 だいこん
	おやつ	おじや 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	おじや 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	
24 月	風食	おかゆ 米 豚肉のみそ煮 豚もも肉 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 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 野菜のとうとろ煮 じゃがいも たまねぎ にんじん はくさい		おやつ	蒸し芋 さつまいも 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。

