

令和7年4月

離乳食献立表

後期(9か月から11か月頃)

清水保育園

日	曜日	午前食+ミルク(10時～11時)	食 材			その他
		午後食+ミルク(2時半～3時頃)	血や肉を作るもの (赤)	熱や力となるもの (黄)	体の調子をよくするもの (緑)	調味料等
14 28	月	5倍粥		米		
		みそ汁	豆腐、味噌		人参	だし汁
		じゃがいもの煮物 果物		じゃがいも、砂糖、片栗粉	玉葱、グリンピース(冷) 清見オレンジ	だし汁、醤油
1 15	火	わかめぞうすい	乾燥わかめ	米		だし汁
		野菜の鶏そぼろ煮	鶏肉	片栗粉	玉葱、人参	だし汁、醤油
		5倍粥		米		
1 15	火	みそ汁	味噌		大根、ほうれん草	だし汁
		じゃがいもの甘煮 果物	豚肉	じゃがいも、三温糖、片栗粉	人参 甘夏みかん	だし汁、醤油
		青菜ぞうすい		米	ほうれん草	だし汁
2 16	水	高野豆腐の野菜煮	高野豆腐	片栗粉	大根、人参	だし汁、醤油
		トースト		食パン、バター		
		野菜スープ			キャベツ、ほうれん草	だし汁、醤油
2 16	水	野菜と豚肉の煮物 果物	豚肉	片栗粉	きゅうり、玉葱、人参 バナナ	だし汁、醤油
		煮込みうどん		干しうどん、片栗粉	ほうれん草、玉葱	だし汁、醤油
		南瓜の甘煮		三温糖、片栗粉	南瓜、人参	だし汁
3 17	木	5倍粥		米		
		すまし汁			人参、玉葱	だし汁、醤油
		魚の野菜煮 果物	ムキカレイ	片栗粉	小松菜、大根 不知火	だし汁、醤油
3 17	木	トースト		食パン、バター		
		豆腐と野菜のスープ	豆腐		もやし、人参	だし汁、醤油
4 18	金	トースト		食パン、バター		
		オニオンスープ			玉葱	だし汁、醤油
		鶏と野菜の煮物 果物	鶏肉	片栗粉	人参、キャベツ 清見オレンジ	だし汁、醤油
4 18	金	キャベツぞうすい		米	キャベツ	だし汁
		鶏肉と野菜の味噌煮	鶏肉、味噌	砂糖、片栗粉	玉葱、人参	だし汁
5 19	土	煮込みうどん		干しうどん、片栗粉	ほうれん草、玉葱	だし汁、醤油
		南瓜の甘煮 果物		三温糖、片栗粉	南瓜、人参 清見オレンジ	だし汁
		おかかぞうすい	かつお節	米		だし汁
5 19	土	野菜の煮物	鶏肉	片栗粉	南瓜、玉葱	だし汁、醤油
7 21	月	5倍粥		米		
		すまし汁	豆腐		ほうれん草	だし汁、醤油
		鶏肉と野菜のトマト煮 果物	鶏肉	じゃがいも、片栗粉	人参、キャベツ、トマトビュレ 清見オレンジ	だし汁、醤油
7 21	月	人参ぞうすい		米	人参	だし汁
		キャベツのそぼろ煮	鶏肉	砂糖、片栗粉	キャベツ、玉葱	だし汁、醤油
8 22	火	5倍粥		米		
		みそ汁	味噌	じゃがいも	葱	だし汁
		野菜と豚肉の煮物 果物	豚肉	片栗粉	きゅうり、玉葱、人参 不知火	だし汁、醤油
8 22	火	おかかぞうすい	かつお節	米		だし汁
		麩と野菜のやわらか煮		玉麩、片栗粉	人参、もやし、ほうれん草	だし汁、醤油
9 23	水	トースト		食パン、バター		
		野菜スープ		じゃがいも	玉葱	だし汁、醤油
		鶏肉と人参の煮物 果物	鶏肉	片栗粉	人参、ブロッコリー 甘夏みかん	だし汁、醤油
9 23	水	煮込みうどん		干しうどん、片栗粉	ほうれん草、人参	だし汁、醤油
		野菜煮		じゃがいも、片栗粉	玉葱、人参	だし汁、醤油
10 24	木	5倍粥		米		
		みそ汁	味噌	じゃがいも	万能葱	だし汁
		魚と青菜のおかか煮 果物	ムキカレイ、かつお節	片栗粉	人参、ほうれん草 不知火	だし汁、醤油
10 24	木	トースト		食パン、バター		
		肉野菜スープ	豚肉	片栗粉	大根、人参、玉葱	だし汁、醤油
11 25	金	トースト		食パン、バター		
		キャベツスープ			キャベツ、人参	だし汁、醤油
		鶏肉と野菜の煮物 果物	鶏肉	じゃがいも、片栗粉	人参、きゅうり 清見オレンジ	だし汁、醤油
11 25	金	葱わかめぞうすい	乾燥わかめ	米	万能葱	だし汁
		野菜煮		片栗粉	もやし、人参、きゅうり、玉葱	だし汁、醤油
12 26	土	味噌煮込みうどん	豚肉、味噌	干しうどん、片栗粉	人参、玉葱	だし汁
		大根ときゅうりの煮物 果物		砂糖、片栗粉	大根、きゅうり 清見オレンジ	だし汁、醤油
		鶏そぼろぞうすい	鶏肉	米	玉葱	だし汁
30	水	三色野菜煮		片栗粉	もやし、人参、きゅうり	だし汁、醤油
		5倍粥		米		
		すまし汁			人参、ほうれん草	だし汁、醤油
30	水	野菜のそぼろ煮 果物	鶏肉	片栗粉	きゅうり、玉葱、グリンピース 清見オレンジ	だし汁、醤油
		玉葱ぞうすい		米	玉葱	だし汁
		高野豆腐の煮物	高野豆腐	片栗粉	人参、玉葱、きゅうり	だし汁、醤油

○献立(食材)は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。

○献立表の食材を確認し、家庭で食べたことがない食品がありましたら、事前に担任までお知らせください。