

令和7年5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)	体の調子をよくなるもの (緑)	調味料等	
12 26	月	5倍粥			米			
		チンゲン菜のスープ				人参、チンゲン菜	だし汁、醤油	
		豚肉と野菜のトマト煮	果物	豚肉	砂糖、片栗粉	玉葱、キャベツ、きゅうり、トマトビュレ	清見オレンジ	だし汁、醤油
		青のりぞうすい		青のり	米			だし汁
13 27	火	じゃがいものそぼろ煮		豚肉	じゃがいも、砂糖、片栗粉	キャベツ、人参	だし汁、醤油	
		5倍粥			米			
		みそ汁		豆腐、味噌		万能葱		だし汁
		魚の野菜煮	果物	ムキカレイ	三温糖、片栗粉	ほうれん草、人参、葱	美生柑	だし汁、醤油
14	水	葱ぞうすい			米	葱	だし汁	
		豚肉の三色野菜煮		豚肉	三温糖、片栗粉	もやし、人参、ほうれん草		だし汁、醤油
		トースト			食パン、バター			
		ポテトスープ			じゃがいも	ほうれん草		だし汁、醤油
15 29	木	豚肉の野菜煮	果物	豚肉	片栗粉	キャベツ、玉葱、人参	甘夏みかん	だし汁、醤油
		煮込みうどん			干しうどん	キャベツ、玉葱、人参		だし汁、醤油
		じゃがいもの甘煮			じゃがいも、砂糖、片栗粉	人参		だし汁、醤油
		5倍粥			米			
16 30	金	すまし汁		豆腐	片栗粉	大根、万能葱		だし汁、醤油
		豆腐と野菜の煮物	果物			人参、玉葱	オレンジ	だし汁、醤油
		トースト			食パン、バター			
		肉野菜スープ		豚肉	片栗粉	もやし、人参、玉葱		だし汁、醤油
17 31	土	トースト			食パン、バター			
		野菜スープ				玉葱、ほうれん草		だし汁、醤油
		野菜のそぼろ煮	果物	鶏肉	じゃがいも、砂糖、片栗粉	人参	清見オレンジ	だし汁、醤油
		大根ぞうすい			米	大根		だし汁
19	月	鶏肉と南瓜の煮物		鶏肉	片栗粉	南瓜、玉葱、ほうれん草		だし汁、醤油
		煮込みうどん			干しうどん	キャベツ、玉葱、人参		だし汁、醤油
		さつまいものそぼろ煮	果物	鶏肉	さつまいも、片栗粉、三温糖	いんげん	オレンジ	だし汁、醤油
		キャベツぞうすい			米	キャベツ		だし汁
20	火	鶏肉と野菜のやわらか煮		鶏肉	片栗粉	玉葱、人参		だし汁、醤油
		5倍粥			米			
		みそ汁		味噌		玉葱、ほうれん草		だし汁
		野菜のそぼろ煮	果物	鶏肉	じゃがいも、砂糖、片栗粉	人参	美生柑	だし汁、醤油
21	水	もやしぞうすい			米	もやし	だし汁	
		麩と野菜の煮物			玉麩、砂糖、片栗粉	大根、玉葱、人参		だし汁、醤油
		5倍粥			米			
		すまし汁		豆腐		葱		だし汁、醤油
7 21	水	野菜のやわらか煮	果物		砂糖、片栗粉	きゅうり、人参、ほうれん草	清見オレンジ	だし汁、醤油
		青菜ぞうすい			米	ほうれん草		だし汁
		高野豆腐と野菜のやわらか煮		高野豆腐	砂糖、片栗粉	もやし、キャベツ、人参		だし汁、醤油
		トースト			食パン、バター			
8 22	木	野菜スープ				玉葱、ほうれん草		だし汁、醤油
		魚と野菜のやわらか煮	果物	ムキカレイ	片栗粉	キャベツ、人参	バナナ	だし汁、醤油
		煮込みうどん			干しうどん	玉葱、人参		だし汁、醤油
		麩の野菜煮			玉麩、片栗粉	キャベツ、きゅうり		だし汁、醤油
9 23	金	5倍粥			米			
		すまし汁				人参、葱		だし汁、醤油
		野菜のそぼろ煮	果物	鶏肉	片栗粉	きゅうり、玉葱、グリーンピース	甘夏みかん	だし汁、醤油
		トースト			食パン、バター			
10 24	土	肉団子と野菜のスープ		豚肉	片栗粉	もやし、人参、ほうれん草		だし汁、醤油
		トースト			食パン、バター			
		野菜スープ				玉葱、ほうれん草		だし汁、醤油
		野菜のそぼろ煮	果物	鶏肉	じゃがいも、砂糖、片栗粉	人参	美生柑	だし汁、醤油
28	水	ひじきぞうすい		干しひじき	米		だし汁	
		豚肉と野菜のやわらか煮		豚肉	三温糖、片栗粉	もやし、人参、小松菜		だし汁、醤油
		煮込みうどん			干しうどん	玉葱、人参		だし汁、醤油
		麩の野菜煮	果物		片栗粉、玉麩	キャベツ、きゅうり	オレンジ	だし汁、醤油
10 28	水	人参ぞうすい			米	人参	だし汁	
		高野豆腐と野菜のやわらか煮		高野豆腐	片栗粉、砂糖	キャベツ、人参、もやし		だし汁、醤油
		5倍粥			米			
		すまし汁		豆腐		ほうれん草		だし汁、醤油
10 28	水	豚肉のトマト煮	果物	豚肉	砂糖、片栗粉	玉葱、人参、きゅうり、トマトビュレ	バナナ	だし汁、醤油
		おかかぞうすい		かつお節	米			だし汁
		野菜煮			じゃがいも、片栗粉	人参、玉葱、ほうれん草		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。