



# 離乳食献立表 後期食



令和4年10月

国立ひまわり保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
15 土	午前食	① 軟飯 ② チンゲン菜のすまし汁 ③ 鶏ひき肉と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	チンゲン菜 かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後食	① 軟飯 ② わかめスープ ③ ツナとかぶの煮物	米 片栗粉、三温糖	カットわかめ ツナ缶	玉ねぎ かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
3 17 月	午前食	① 軟飯 ② 大根の味噌汁 ③ 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根 白菜、人参、ほうれん草	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 軟飯 ② キャベツのスープ ③ ツナと野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ、ほうれん草 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
4 18 火	午前食	① 軟飯 ② さつまいのシチュー ③ 煮りんご	米 さつまい、小麦粉 三温糖	豆乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ りんご	塩
	午後食	① しらす入り煮込みうどん ② さつまいの煮物	米 干しうどん さつまい、三温糖	しらす干し、カットわかめ	人参、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
5 19 水	午前食	① 軟飯 ② かぼちゃの味噌汁 ③ カレイと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	かぼちゃ かぶ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 軟飯 ② かぶのすまし汁 ③ かぼちゃのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぶ かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
6 20 木	午前食	① 軟飯 ② キャベツのすまし汁 ③ 豆腐と里芋味噌煮	米 片栗粉、三温糖、里芋	絹ごし豆腐	玉ねぎ、キャベツ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後食	① 軟飯 ② 肉団子のスープ ③ 里芋煮	米 片栗粉 里芋	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
7 21 金	午前食	① 軟飯 ② 大根とわかめの味噌汁 ③ カレイと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カットわかめ カレイ	大根 人参、玉ねぎ、かぼちゃ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 軟飯 ② さつまいの味噌汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 さつまい 片栗粉、三温糖	しらす干し	大根、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
8 22 土	午前食	① 軟飯 ② なすの味噌汁 ③ 麩と野菜のそぼろ煮	米 白玉麩、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	なす、玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 軟飯 ② わかめのすまし汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カットわかめ ツナ缶	玉ねぎ 人参、なす、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
24 月	午前食	① 軟飯 ② さつまいのすまし汁 ③ 豆腐と野菜のそぼろ煮	米 さつまい 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐、鶏ひき肉	人参、ブロッコリー	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 軟飯 ② ブロッコリーのスープ ③ しらすと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	しらす干し	ブロッコリー 人参、チンゲン菜、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
11 31 火	午前食	① うどんのミートソース ② 小松菜のスープ ③ かぼちゃの甘煮	米 干しうどん、片栗粉、三温糖 三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ 人参、小松菜 かぼちゃ	ケチャップ 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁
	午後食	① 軟飯 ② かぼちゃのすまし汁 ③ しらすと野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	しらす干し	かぼちゃ 人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
25 火	午前食	① 軟飯 ② ジャガ芋の味噌汁 ③ 白身魚のトマト煮	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	カレイ	人参、トマト、ほうれん草	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 軟飯 ② トマトとほうれん草のすまし汁 ③ ジャガ芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	トマト、ほうれん草 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
12 26 水	午前食	① 軟飯 ② 里芋の味噌汁 ③ 野菜のそぼろ煮	米 里芋 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	白菜、人参、小松菜	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 煮込みうどん ② ツナと里芋の煮物	米 干しうどん 里芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜、小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
13 27 木	午前食	① 軟飯 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐と野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐、鶏ひき肉	かぼちゃ 白菜、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 軟飯 ② 肉団子のスープ ③ かぼちゃの甘煮	米 片栗粉 三温糖	鶏ひき肉	白菜、人参、玉ねぎ かぼちゃ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁
14 28 金	午前食	① 軟飯 ② 大根とわかめの味噌汁 ③ カレイと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カットわかめ カレイ	大根 人参、玉ねぎ、かぼちゃ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 軟飯 ② さつまいの味噌汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 さつまい 片栗粉、三温糖	しらす干し	大根、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
29 土	午前食	① 軟飯 ② わかめのすまし汁 ③ 豆腐と野菜の味噌煮	米 さつまい、片栗粉、三温糖	カットわかめ 絹ごし豆腐	玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後食	① 軟飯 ② いんげんスープ ③ ツナとさつまいの煮物	米 さつまい、片栗粉、三温糖	ツナ缶	玉ねぎ、さやいんげん 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油