

初期食


令和6年4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
1月	午前食	10倍粥 ポトフ風スープ 茹で野菜	米 じゃが芋		玉ねぎ、人参 大根、きゅうり	昆布だし汁
2火	午前食	10倍粥 大根のスープ カレイと野菜の煮物	米	カレイ	大根 ブロッコリー、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
3水	午前食	10倍粥 かぼちゃのスープ 高野豆腐と野菜の煮物	米	高野豆腐	かぼちゃ、玉ねぎ かぶ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
4木	午前食	10倍粥 ブロッコリーの豆乳スープ さつまいもと人参のマッシュ	米 さつまいも	無調整豆乳	ブロッコリー 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
5金	午前食	10倍粥 かぼちゃのスープ 白身魚と野菜の煮物	米	カレイ	かぼちゃ 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
6土	午前食	10倍粥 ほうれん草のスープ ブロッコリーの煮物	米		玉ねぎ、ほうれん草 ブロッコリー、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
8月	午前食	10倍粥 キャベツのスープ 高野豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋	高野豆腐	キャベツ 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
9火	午前食	くたくたうどん 大根の煮物	干しうどん	絹ごし豆腐	玉ねぎ 大根	昆布だし汁 昆布だし汁
10水	午前食	10倍粥 白菜のスープ かぼちゃの煮物	米		白菜 かぼちゃ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
11木	午前食	10倍粥 さつまいものスープ しらすと野菜の煮物	米 さつまいも	しらす干し	玉ねぎ かぶ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
12金	午前食	10倍粥 小松菜のスープ 白身魚のトマト煮	米	カレイ	人参、小松菜 白菜、トマト	昆布だし汁 昆布だし汁
13土	午前食	10倍粥 じゃが芋のスープ 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋	絹ごし豆腐	玉ねぎ、人参、小松菜	昆布だし汁 昆布だし汁
15月	午前食	10倍粥 ポトフ風スープ 茹で野菜	米 じゃが芋		玉ねぎ、人参 大根、きゅうり	昆布だし汁
16火	午前食	10倍粥 大根のスープ カレイと野菜の煮物	米	カレイ	大根 ブロッコリー、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
17水	午前食	10倍粥 かぼちゃのスープ 高野豆腐と野菜の煮物	米	高野豆腐	かぼちゃ、玉ねぎ かぶ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
18木	午前食	10倍粥 ブロッコリーの豆乳スープ さつまいもと人参のマッシュ	米 さつまいも	無調整豆乳	ブロッコリー 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
19金	午前食	10倍粥 かぼちゃのスープ 白身魚と野菜の煮物	米	カレイ	かぼちゃ 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
20土	午前食	10倍粥 ほうれん草のスープ ブロッコリーの煮物	米		玉ねぎ、ほうれん草 ブロッコリー、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
22月	午前食	10倍粥 キャベツのスープ 高野豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋	高野豆腐	キャベツ 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
23火	午前食	くたくたうどん 大根の煮物	干しうどん	絹ごし豆腐	玉ねぎ 大根	昆布だし汁 昆布だし汁
24水	午前食	10倍粥 白菜のスープ かぼちゃの煮物	米		白菜 かぼちゃ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
25木	午前食	10倍粥 さつまいものスープ しらすと野菜の煮物	米 さつまいも	しらす干し	玉ねぎ かぶ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
26金	午前食	10倍粥 小松菜のスープ 白身魚のトマト煮	米	カレイ	人参、小松菜 白菜、トマト	昆布だし汁 昆布だし汁
27土	午前食	10倍粥 じゃが芋のスープ 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋	絹ごし豆腐	玉ねぎ、人参、小松菜	昆布だし汁 昆布だし汁
30火	午前食	くたくたうどん じゃが芋のスープ	干しうどん じゃが芋		人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁

※離乳食の後にミルクを飲みます。  
 ※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。