

令和8年9月

離乳食献立表

後期(9か月から11か月頃)

足立区教育委員会子ども家庭部

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		
		魚と野菜煮	魚	片栗粉・白砂糖	キャベツ・人参	醤油・かつお節
		みそ汁 果物	みそ		玉葱・葉葱 果物	かつお節
		卵ぞうすい	鶏卵(卵黄)	米	葉葱	かつお節
1 15 29	火	さつま芋の煮物		さつま芋・片栗粉	玉葱・人参	醤油・かつお節
		5倍粥		米		
		豚肉と大根の煮物	豚肉	片栗粉	青菜・大根	醤油・かつお節
		みそ汁 果物	みそ		玉葱・人参 果物	かつお節
2 16 30	水	ひじきぞうすい	干しひじき	米		かつお節
		高野豆腐と野菜の煮物	高野豆腐	片栗粉	玉葱・人参	醤油・かつお節
		煮込みうどん		干しうどん	青菜・人参・葱	醤油・かつお節
		南瓜のそぼろ煮 果物	鶏肉	片栗粉・三温糖	グリーンピース冷・南瓜 果物	醤油・かつお節
3 17	木	ねぎぞうすい		米	葱	かつお節
		鶏団子と野菜の煮物	鶏肉	片栗粉	青菜・人参	醤油・かつお節
		5倍粥		米		
		豚とじゃが芋のトマト煮	豚肉	じゃが芋・片栗粉・白砂糖	玉葱・人参・トマトピューレ	醤油・かつお節
4 18	金	清汁 果物			青菜・大根 果物	醤油・かつお節
		トースト		バター・食パン		
		肉団子と野菜のスープ	豚肉	片栗粉	青菜・玉葱・人参	醤油・かつお節
		トースト		バター・食パン		
5 19	土	鶏肉となすの煮物	鶏肉	片栗粉	玉葱・なす	醤油・かつお節
		野菜スープ 果物			キャベツ・人参 果物	醤油・かつお節
		キャベツぞうすい		米	キャベツ	かつお節
		大豆と野菜の煮物	大豆水煮缶	片栗粉	玉葱・人参	醤油・かつお節
7	月	5倍粥		米		
		豚肉と野菜煮	豚肉	片栗粉	胡瓜・人参・葱	醤油・かつお節
		みそ汁 果物	みそ	じゃが芋	玉葱 果物	かつお節
		もやしぞうすい		米	もやし	かつお節
8	火	豚肉の二色野菜煮	豚肉	片栗粉	胡瓜・人参	醤油・かつお節
		5倍粥		米		
		豆腐と野菜煮	豆腐	片栗粉・三温糖	玉葱・人参	醤油・かつお節
		清汁 果物			青菜・葱 果物	醤油・かつお節
9	水	青菜ぞうすい		米	青菜	かつお節
		肉団子と野菜の煮物	豚肉	片栗粉	キャベツ・玉葱・人参	醤油・かつお節
		5倍粥		米		
		魚と野菜の煮物	魚	じゃが芋・片栗粉	人参・葱	醤油・かつお節
10 24	木	みそ汁 果物	みそ		大根・葉葱 果物	かつお節
		トースト		バター・食パン		
		麩と野菜のスープ		じゃが芋・玉ふ	玉葱・人参	醤油・かつお節
		煮込みうどん		干しうどん	玉葱・人参	醤油・かつお節
11 25	金	鶏肉と野菜のトマト煮 果物	鶏肉	片栗粉	キャベツ・胡瓜・トマトピューレ 果物	醤油・かつお節
		そぼろぞうすい	鶏肉	米	玉葱	かつお節
		野菜のやわらか煮		片栗粉	胡瓜・チンゲン菜・人参	醤油・かつお節
		5倍粥		米		
12 26	土	野菜煮		片栗粉・白砂糖	胡瓜・玉葱・人参	醤油・かつお節
		豆腐の清汁 果物	豆腐		葱 果物	醤油・かつお節
		わかめぞうすい	わかめ	米		かつお節
		麩と野菜の煮物		片栗粉・玉ふ	玉葱・人参	醤油・かつお節
代替 ①	日	トースト		バター・食パン		
		卵の野菜煮	鶏卵(卵黄)	片栗粉	胡瓜・玉葱・人参	醤油・かつお節
		キャベツスープ 果物		じゃが芋	キャベツ 果物	醤油・かつお節
		ごまきなご粥5倍	きな粉	米・黒ごま		
12 26	土	高野豆腐のやわらか煮	高野豆腐	片栗粉	キャベツ・玉葱・人参	醤油・かつお節
		5倍粥		米		
		豆腐とじゃが芋の煮物	豆腐	じゃが芋・片栗粉・三温糖	玉葱・人参	醤油・かつお節
		みそ汁 果物	みそ		大根・葉葱 果物	かつお節
代替 ②	日	グリーンピースぞうすい		米	グリーンピース冷	かつお節
		野菜のそぼろ煮	豚肉	片栗粉	大根・人参	醤油・かつお節
		煮込みうどん		干しうどん	青菜・玉葱	醤油・かつお節
		じゃが芋のそぼろ煮 果物	豚肉	じゃが芋・片栗粉・白砂糖	人参 果物	醤油・かつお節
代替 ③	日	人参ぞうすい		米	人参	かつお節
		麩とわかめの煮物	わかめ	片栗粉・玉ふ	青菜・玉葱	醤油・かつお節

今月の平均栄養価 エネルギー:426 kcal たんぱく質:13.9g 脂質:12.9g
○今月の使用予定果物:オレンジ・バナナ(入荷状況等により日々の使用果物を決定します)
○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。献立が変更になった場合は、お知らせします。

令和8年9月

離乳食献立表

中期(7, 8か月頃)

足立区教育委員会子ども家庭部

日	曜	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	7倍粥		米		
		魚と野菜煮	魚	片栗粉、白砂糖	キャベツ、人参	醤油、かつお節
		みそ汁	みそ		玉葱、葉葱	かつお節
		卵ぞうすい	鶏卵(卵黄)	米	葉葱	かつお節
1 15 29	火	さつま芋の煮物		さつま芋、片栗粉	玉葱、人参	醤油、かつお節
		7倍粥		米		
		豚肉と大根の煮物	豚肉	片栗粉	青菜、大根	醤油、かつお節
		みそ汁	みそ		玉葱、人参	かつお節
2 16 30	水	ひじきぞうすい	干しひじき	米		かつお節
		高野豆腐と野菜の煮物	高野豆腐	片栗粉	玉葱、人参	醤油、かつお節
		煮込みうどん		干しうどん	青菜、人参、葱	醤油、かつお節
		南瓜のそぼろ煮	鶏肉	片栗粉、三温糖	グリーンピース冷、南瓜	醤油、かつお節
3 17	木	ねぎぞうすい		米	葱	かつお節
		鶏肉と野菜の煮物	鶏肉	片栗粉	青菜、人参	醤油、かつお節
		7倍粥		米		
		豚とじゃが芋のトマト煮	豚肉	じゃが芋、片栗粉、白砂糖	玉葱、人参、トマトピューレ	醤油、かつお節
4 18	金	清汁			青菜、大根	醤油、かつお節
		パン粥	粉ミルク	食パン		
		豚肉と野菜のスープ	豚肉	片栗粉	青菜、玉葱、人参	醤油、かつお節
		パン粥	粉ミルク	食パン		
5 19	土	鶏肉となすの煮物	鶏肉	片栗粉	玉葱、なす	醤油、かつお節
		野菜スープ			キャベツ、人参	醤油、かつお節
		キャベツぞうすい		米	キャベツ	かつお節
		大豆と野菜の煮物	大豆水煮缶	片栗粉	玉葱、人参	醤油、かつお節
7	月	7倍粥		米		
		豚肉と野菜煮	豚肉	片栗粉	胡瓜、人参、葱	醤油、かつお節
		みそ汁	みそ	じゃが芋	玉葱	かつお節
		もやしぞうすい		米	もやし	かつお節
8	火	豚肉の二色野菜煮	豚肉	片栗粉	胡瓜、人参	醤油、かつお節
		7倍粥		米		
		豆腐と野菜煮	豆腐	片栗粉、三温糖	玉葱、人参	醤油、かつお節
		清汁			青菜、葱	醤油、かつお節
9	水	青菜ぞうすい		米	青菜	かつお節
		豚肉と野菜の煮物	豚肉	片栗粉	キャベツ、玉葱、人参	醤油、かつお節
		7倍粥		米		
		魚と野菜の煮物	魚	じゃが芋、片栗粉	人参、葱	醤油、かつお節
10 24	木	みそ汁	みそ		大根、葉葱	かつお節
		パン粥	粉ミルク	食パン		
		麩と野菜のスープ		じゃが芋、玉ふ	玉葱、人参	醤油、かつお節
		煮込みうどん		干しうどん	玉葱、人参	醤油、かつお節
11 25	金	鶏肉と野菜のトマト煮	鶏肉	片栗粉	キャベツ、胡瓜、トマトピューレ	醤油、かつお節
		そぼろぞうすい	鶏肉	米	玉葱	かつお節
		野菜のやわらか煮		片栗粉	胡瓜、チンゲン菜、人参	醤油、かつお節
		7倍粥		米		
12 26	土	野菜煮		片栗粉、白砂糖	胡瓜、玉葱、人参	醤油、かつお節
		豆腐の清汁	豆腐		葱	醤油、かつお節
		わかめぞうすい	わかめ	米		かつお節
		麩と野菜の煮物		片栗粉、玉ふ	玉葱、人参	醤油、かつお節
12 26	土	パン粥	粉ミルク	食パン		
		卵の野菜煮	鶏卵(卵黄)	片栗粉	胡瓜、玉葱、人参	醤油、かつお節
		キャベツスープ		じゃが芋	キャベツ	醤油、かつお節
		ごまきなご粥7倍	きな粉	米、黒ごま		
12 26	土	高野豆腐のやわらか煮	高野豆腐	片栗粉	キャベツ、玉葱、人参	醤油、かつお節
		7倍粥		米		
		豆腐とじゃが芋の煮物	豆腐	じゃが芋、片栗粉、三温糖	玉葱、人参	醤油、かつお節
		みそ汁	みそ		大根、葉葱	かつお節
代替 ①	日	グリーンピースぞうすい		米	グリーンピース冷	かつお節
		野菜のそぼろ煮	豚肉	片栗粉	大根、人参	醤油、かつお節
		煮込みうどん		干しうどん	青菜、玉葱	醤油、かつお節
		じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	じゃが芋、片栗粉、白砂糖	人参	醤油、かつお節
代替 ②	月	人参ぞうすい		米	人参	かつお節
		麩とわかめの煮物	わかめ	片栗粉、玉ふ	青菜、玉葱	醤油、かつお節
		7倍粥		米		
		魚と野菜煮	魚	片栗粉、白砂糖	キャベツ、人参	醤油、かつお節
代替 ③	火	みそ汁	みそ		玉葱、葉葱	かつお節
		卵ぞうすい	鶏卵(卵黄)	米	葉葱	かつお節
		さつま芋の煮物		さつま芋、片栗粉	玉葱、人参	醤油、かつお節
		7倍粥		米		
代替 ④	水	豚肉と大根の煮物	豚肉	片栗粉	青菜、大根	醤油、かつお節
		みそ汁	みそ		玉葱、人参	かつお節
		ひじきぞうすい	干しひじき	米		かつお節
		高野豆腐と野菜の煮物	高野豆腐	片栗粉	玉葱、人参	醤油、かつお節
代替 ⑤	木	煮込みうどん		干しうどん	青菜、人参、葱	醤油、かつお節
		南瓜のそぼろ煮	鶏肉	片栗粉、三温糖	グリーンピース冷、南瓜	醤油、かつお節
		ねぎぞうすい		米	葱	かつお節
		鶏肉と野菜の煮物	鶏肉	片栗粉	青菜、人参	醤油、かつお節
代替 ⑥	金	7倍粥		米		
		豚とじゃが芋のトマト煮	豚肉	じゃが芋、片栗粉、白砂糖	玉葱、人参、トマトピューレ	醤油、かつお節
		清汁			青菜、大根	醤油、かつお節
		パン粥	粉ミルク	食パン		
代替 ⑦	土	豚肉と野菜のスープ	豚肉	片栗粉	青菜、玉葱、人参	醤油、かつお節
		パン粥	粉ミルク	食パン		
		鶏肉となすの煮物	鶏肉	片栗粉	玉葱、なす	醤油、かつお節
		野菜スープ			キャベツ、人参	醤油、かつお節
代替 ⑧	日	キャベツぞうすい		米	キャベツ	かつお節
		大豆と野菜の煮物	大豆水煮缶	片栗粉	玉葱、人参	醤油、かつお節
		7倍粥		米		
		豚肉と野菜煮	豚肉	片栗粉	胡瓜、人参、葱	醤油、かつお節
代替 ⑨	月	みそ汁	みそ	じゃが芋	玉葱	かつお節
		もやしぞうすい		米	もやし	かつお節
		豚肉の二色野菜煮	豚肉	片栗粉	胡瓜、人参	醤油、かつお節
		7倍粥		米		
代替 ⑩	火	豆腐と野菜煮	豆腐	片栗粉、三温糖	玉葱、人参	醤油、かつお節
		清汁			青菜、葱	醤油、かつお節
		青菜ぞうすい		米	青菜	かつお節
		豚肉と野菜の煮物	豚肉	片栗粉	キャベツ、玉葱、人参	醤油、かつお節
代替 ⑪	水	7倍粥		米		
		魚と野菜の煮物	魚	じゃが芋、片栗粉	人参、葱	醤油、かつお節
		みそ汁	みそ		大根、葉葱	かつお節
		パン粥	粉ミルク	食パン		
代替 ⑫	木	麩と野菜のスープ		じゃが芋、玉ふ	玉葱、人参	醤油、かつお節
		煮込みうどん		干しうどん	玉葱、人参	醤油、かつお節
		鶏肉と野菜のトマト煮	鶏肉	片栗粉	キャベツ、胡瓜、トマトピューレ	醤油、かつお節
		そぼろぞうすい	鶏肉	米	玉葱	かつお節
代替 ⑬	金	野菜のやわらか煮		片栗粉	胡瓜、チンゲン菜、人参	醤油、かつお節
		7倍粥		米		
		野菜煮		片栗粉、白砂糖	胡瓜、玉葱、人参	醤油、かつお節
		豆腐の清汁	豆腐		葱	醤油、かつお節
代替 ⑭	土	わかめぞうすい	わかめ	米		かつお節
		麩と野菜の煮物		片栗粉、玉ふ	玉葱、人参	醤油、かつお節
		パン粥	粉ミルク	食パン		
		豚肉と野菜のスープ	豚肉	片栗粉	青菜、玉葱、人参	醤油、かつお節
代替 ⑮	日	パン粥	粉ミルク	食パン		
		卵の野菜煮	鶏卵(卵黄)	片栗粉	胡瓜、玉葱、人参	醤油、かつお節
		キャベツスープ		じゃが芋	キャベツ	醤油、かつお節
		ごまきなご粥7倍	きな粉	米、黒ごま		
代替 ⑯	月	高野豆腐のやわらか煮	高野豆腐	片栗粉	キャベツ、玉葱、人参	醤油、かつお節
		7倍粥		米		
		豆腐とじゃが芋の煮物	豆腐	じゃが芋、片栗粉、三温糖	玉葱、人参	醤油、かつお節
		みそ汁	みそ		大根、葉葱	かつお節
代替 ⑰	火	グリーンピースぞうすい		米	グリーンピース冷	かつお節
		野菜のそぼろ煮	豚肉	片栗粉	大根、人参	醤油、かつお節
		煮込みうどん		干しうどん	青菜、玉葱	醤油、かつお節
		じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	じゃが芋、片栗粉、白砂糖	人参	醤油、かつお節
代替 ⑱	水	人参ぞうすい		米	人参	かつお節
		麩とわかめの煮物	わかめ	片栗粉、玉ふ	青菜、玉葱	醤油、かつお節
		7倍粥		米		
		魚と野菜煮	魚	片栗粉、白砂糖	キャベツ、人参	醤油、かつお節
代替 ⑲	木	みそ汁	みそ		玉葱、葉葱	かつお節
		卵ぞうすい	鶏卵(卵黄)	米	葉葱	かつお節
		さつま芋の煮物		さつま芋、片栗粉	玉葱、人参	醤油、かつお節
		7倍粥		米		
代替 ⑳	金	豚肉と大根の煮物	豚肉	片栗粉	青菜、大根	醤油、かつお節
		みそ汁	みそ		玉葱、人参	かつお節
		ひじきぞうすい	干しひじき	米		かつお節
		高野豆腐と野菜の煮物	高野豆腐	片栗粉	玉葱、人参	醤油、かつお節
代替 ㉑	土	煮込みうどん		干しうどん	青菜、人参、葱	醤油、かつお節
		南瓜のそぼろ煮	鶏肉	片栗粉、三温糖	グリーンピース冷、南瓜	醤油、かつお節
		ねぎぞうすい		米	葱	かつお節
		鶏肉と野菜の煮物	鶏肉	片栗粉	青菜、人参	醤油、かつお節
代替 ㉒	日	7倍粥		米		
		豚とじゃが芋のトマト煮	豚肉	じゃが芋、片栗粉、白砂糖	玉葱、人参、トマトピューレ	醤油、かつお節
		清汁			青菜、大根	醤油、かつお節
		パン粥	粉ミルク	食パン		
代替 ㉓	月	豚肉と野菜のスープ	豚肉	片栗粉	青菜、玉葱、人参	醤油、かつお節
		パン粥	粉ミルク	食パン		
		鶏肉となすの煮物	鶏肉	片栗粉	玉葱、なす	醤油、かつお節
		野菜スープ			キャベツ、人参	醤油、かつお節
代替 ㉔	火	キャベツぞうすい		米	キャベツ	かつお節
		大豆と野菜の煮物	大豆水煮缶	片栗粉	玉葱、人参	醤油、かつお節
		7倍粥		米		
		豚肉と野菜煮	豚肉	片栗粉	胡瓜、人参、葱	醤油、かつお節
代替 ㉕	水	みそ汁	みそ	じゃが芋	玉葱	かつお節
		もやしぞうすい		米	もやし	かつお節
		豚肉の二色野菜煮	豚肉	片栗粉	胡瓜、人参	醤油、かつお節
		7倍粥		米		
代替 ㉖	木	豆腐と野菜煮	豆腐	片栗粉、三温糖	玉葱、人参	醤油、かつお節
		清汁			青菜、葱	醤油、かつお節
		青菜ぞうすい		米	青菜	かつお節
		豚肉と野菜の煮物	豚肉	片栗粉	キャベツ、玉葱、人参	醤油、かつお節
代替 ㉗	金	7倍粥		米		
		魚と野菜の煮物	魚	じゃが芋、片栗粉	人参、葱	醤油、かつお節
		みそ汁	みそ		大根、葉葱	かつお節
		パン粥	粉ミルク	食パン		
代替 ㉘	土	麩と野菜のスープ		じゃが芋、玉ふ	玉葱、人参	醤油、かつお節
		煮込みうどん		干しうどん	玉葱、人参	醤油、かつお節
		鶏肉と野菜のトマト煮	鶏肉	片栗粉	キャベツ、胡瓜、トマトピューレ	醤油、かつお節
		そぼろぞうすい	鶏肉	米	玉葱	かつお節
代替 ㉙	日	野菜のやわらか煮		片栗粉	胡瓜、チンゲン菜、人参	醤油、かつお節
		7倍粥		米		
		野菜煮		片栗粉、白砂糖	胡瓜、玉葱、人参	醤油、かつお節
		豆腐の清汁	豆腐		葱	醤油、かつお節
代替 ㉚	月	わかめぞうすい	わかめ	米		かつお節
		麩と野菜の煮物		片栗粉、玉ふ	玉葱、人参	醤油、かつお節
		パン粥	粉ミルク	食パン		
		豚肉と野菜のスープ	豚肉	片栗粉	青菜、玉葱、人参	醤油、かつお節
代替 ㉛	火	パン粥	粉ミルク	食パン		
		卵の野菜煮	鶏卵(卵黄)	片栗粉	胡瓜、玉葱、人参	醤油、かつお節
		キャベツスープ		じゃが芋	キャベツ	醤油、かつお節
		ごまきなご粥7倍	きな粉	米、黒ごま		
代替 ㉜	水	高野豆腐のやわらか煮	高野豆腐	片栗粉	キャベツ、玉葱、人参	醤油、かつお節
		7倍粥		米		
		豆腐とじゃが芋の煮物	豆腐	じゃが芋、片栗粉、三温糖	玉葱、人参	醤油、かつお節
		みそ汁	みそ		大根、葉葱	かつお節
代替 ㉝	木	グリーンピースぞうすい		米	グリーンピース冷	かつお節
		野菜のそぼろ煮	豚肉	片栗粉	大根、人参	醤油、かつお節
		煮込みうどん		干しうどん	青菜、玉葱	醤油、かつお節
		じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	じゃが芋、片栗粉、白砂糖	人参	醤油、かつお節
代替 ㉞	金	人参ぞうすい		米	人参	かつお節
		麩とわかめの煮物	わかめ	片栗粉、玉ふ	青菜、玉葱	醤油、かつお節
		7倍粥		米		
		魚と野菜煮	魚	片栗粉、白砂糖	キャベツ、人参	醤油、かつお節
代替 ㉟	土	みそ汁	みそ		玉葱、葉葱	かつお節
		卵ぞうすい	鶏卵(卵黄)	米	葉葱	かつお節
		さつま芋の煮物		さつま芋、片栗粉	玉葱、人参	醤油、かつお節
		7倍粥		米		
代替 ㊱	日	豚肉と大根の煮物	豚肉	片栗粉	青菜、大根	醤油、かつお節
		みそ汁	みそ		玉葱、人参	かつお節
		ひじきぞうすい	干しひじき	米		かつお節
		高野豆腐と野菜の煮物	高野豆腐	片栗粉	玉葱、人参	醤油、かつお節
代替 ㊲	月	煮込みうどん		干しうどん	青菜、人参、葱	醤油、かつお節
		南瓜のそぼろ煮	鶏肉	片栗粉、三温糖	グリーンピース冷、南瓜	醤油、かつお節
		ねぎぞうすい		米	葱	かつお節
		鶏肉と野菜の煮物	鶏肉	片栗粉	青菜、人参	醤油、かつお節
代替 ㊳	火	7倍粥		米		
		魚と野菜の煮物	魚	じゃが芋、片栗粉	人参、葱	醤油、かつお節
		みそ汁	みそ		大根、葉葱	かつお節
		パン粥	粉ミルク	食パン		
代替 ㊴	水	麩と野菜のスープ		じゃが芋、玉ふ	玉葱、人参	醤油、かつお節
		煮込みうどん		干しうどん	玉葱、人参	醤油、かつお節
		鶏肉と野菜のトマト煮	鶏肉	片栗粉	キャベツ、胡瓜、トマトピューレ	醤油、かつお節
		そぼろぞうすい	鶏肉	米	玉葱	かつお節
代替 ㊵	木	野菜のやわらか煮		片栗粉	胡瓜、チンゲン菜、人参	醤油、かつお節
		7倍粥		米		
		野菜煮		片栗粉、白砂糖	胡瓜、玉葱、人参	醤油、かつお節
		豆腐の清汁	豆腐		葱	醤油、かつお節
代替 ㊶	金	わかめぞうすい	わかめ	米		かつお節
		麩と野菜の煮物		片栗粉、玉ふ	玉葱、人参	醤油、かつお節
		パン粥	粉ミルク	食パン		
		豚肉と野菜のスープ	豚肉	片栗粉	青菜、玉葱、人参	醤油、かつお節
代替 ㊷	土	パン粥	粉ミルク	食パン		
		卵の野菜煮	鶏卵(卵黄)	片栗粉	胡瓜、玉葱、人参	醤油、かつお節
		キャベツスープ		じゃが芋	キャベツ	醤油、かつお節
		ごまきなご粥7倍	きな粉	米、黒ごま		
代替 ㊸	日	高野豆腐のやわらか煮	高野豆腐	片栗粉	キャベツ、玉葱、人参	醤油、かつお節
		7倍粥		米		
		豆腐とじゃが芋の煮物	豆腐	じゃが芋、片栗粉、三温糖	玉葱、人参	醤油、かつお節
		みそ汁	みそ		大根、葉葱	かつお節
代替 ㊹	月	グリーンピースぞうすい		米	グリーンピース冷	かつお節
		野菜のそぼろ煮	豚肉	片栗粉	大根、人参	醤油、かつお節
		煮込みうどん		干しうどん	青菜、玉葱	醤油、かつお節
		じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	じゃが芋、片栗粉、白砂糖	人参	醤油、かつお節
代替 ㊺	火	人参ぞうすい		米	人参	かつお節
		麩とわかめの煮物	わかめ	片栗粉、玉ふ	青菜、玉葱	醤油、かつお節
		7倍粥		米		
		魚と野菜煮	魚	片栗粉、白砂糖	キャベツ、人参	醤油、かつお節
代替 ㊻	水	みそ汁	みそ		玉葱、葉葱	かつお節
		卵ぞうすい	鶏卵(卵黄)	米	葉葱	かつお節
		さつま芋の煮物		さつま芋、片栗粉	玉葱、人参	醤油、かつお節
		7倍粥		米		
代替 ㊼	木	豚肉と大根の煮物	豚肉	片栗粉	青菜、大根	醤油、かつお節
		みそ汁	みそ		玉葱、人参	かつお節
		ひじきぞうすい	干しひじき	米		かつお節
		高野豆腐と野菜の煮物	高野豆腐	片栗粉	玉葱、人参	醤油、かつお節
代替 ㊽	金	煮込みうどん		干しうどん	青菜、人参、葱	醤油、かつお節
		南瓜のそぼろ煮	鶏肉	片栗粉、三温糖	グリーンピース冷、南瓜	醤油、かつお節
		ねぎぞうすい		米	葱	かつお節
		鶏肉と野菜の煮物	鶏肉	片栗粉	青菜、人参	醤油、かつお節
代替 ㊾	土	7倍粥		米		
		魚と野菜の煮物				

日	曜日	午前食＋ミルク (10時～11時)	食 材				2時30分 ～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	10倍粥 魚と野菜ペースト 清汁	魚	米 片栗粉	キャベツ.人参 玉葱.葉葱	かつお節 かつお節	ミルク
1 15 29	火	10倍粥 大根のペースト 清汁		米 片栗粉	青菜.大根 玉葱.人参	かつお節 かつお節	ミルク
2・16 30	水	煮込みうどん 南瓜ペースト		干しうどん 片栗粉	青菜.人参.葱 グリーンピース冷.南瓜	かつお節 かつお節	ミルク
3 17	木	10倍粥 じゃが芋のトマトペースト 清汁		米 じゃが芋.片栗粉	玉葱.人参.トマトビュレ 青菜.大根	かつお節 かつお節	ミルク
4 18	金	パン粥 なすのペースト 野菜スープ	粉ミルク	食パン 片栗粉	玉葱.なす キャベツ.人参	かつお節 かつお節	ミルク
5 19	土	10倍粥 野菜ペースト 清汁		米 片栗粉 じゃが芋	胡瓜.人参.葱 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
7	月	10倍粥 豆腐と野菜のペースト 清汁	豆腐	米 片栗粉	玉葱.人参 青菜.葱	かつお節 かつお節	ミルク
8	火	10倍粥 魚と野菜のペースト 清汁	魚	米 じゃが芋.片栗粉	人参.葱 大根.葉葱	かつお節 かつお節	ミルク
9	水	煮込みうどん 野菜のトマトペースト		干しうどん 片栗粉	玉葱.人参 キャベツ.胡瓜.トマトビュレ	かつお節 かつお節	ミルク
10 24	木	10倍粥 野菜ペースト 豆腐の清汁	豆腐	米 片栗粉	胡瓜.玉葱.人参 葱	かつお節 かつお節	ミルク
11 25	金	パン粥 野菜ペースト キャベツスープ	粉ミルク	食パン 片栗粉 じゃが芋	胡瓜.玉葱.人参 キャベツ	かつお節 かつお節	ミルク
12 26	土	10倍粥 豆腐とじゃが芋のペースト 清汁	豆腐	米 じゃが芋.片栗粉	玉葱.人参 大根.葉葱	かつお節 かつお節	ミルク
代替 ①		煮込みうどん じゃが芋のペースト		干しうどん じゃが芋.片栗粉	青菜.玉葱 人参	かつお節 かつお節	ミルク

○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。献立が変更になった場合は、お知らせします。