

令和元年6月

離乳食献立表

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
10 24	月	5倍粥		豆腐	米	キャベツ,玉葱,人参	醤油,かつお節
		豆腐と野菜の煮物	果物		片栗粉	青菜	醤油,かつお節
		清汁					
11 25	火	玉ねぎぞうすい		豚肉	米	玉葱	かつお節
		野菜のそぼろ煮			片栗粉	いんげん,人参,もやし	醤油,かつお節
		人参粥5倍	果物				
12 26	水	肉と野菜のトマト煮		豚肉	米	人参	かつお節
		キャベツスープ	果物		片栗粉	胡瓜,玉葱,人参,トマト,ビュレ	醤油,かつお節
		ひじきぞうすい		干しひじき	米	人参	かつお節
13 27	木	じゃが芋そぼろ煮		豚肉	じゃが芋,片栗粉,白砂糖	キャベツ,玉葱	醤油,かつお節
		5倍粥	果物				
		魚のおろし煮		魚	米	片栗粉	胡瓜,大根
14 28	金	みそ汁	果物	みそ		人参,白菜	かつお節
		にんじんぞうすい			米	人参	かつお節
		豆腐と野菜煮		豆腐	片栗粉	胡瓜,人参,白菜	醤油,かつお節
3 17	月	5倍粥	果物		米		
		肉じゃが		豚肉	じゃが芋,片栗粉,白砂糖	玉葱,人参	醤油,かつお節
		みそ汁	果物	みそ		キャベツ,人参	かつお節
4 18	火	トースト		豚肉	バター,食パン		
		肉団子と野菜のスープ			じゃが芋	キャベツ,人参	醤油,かつお節
		トースト	果物	鶏肉	バター,食パン		
5 19	水	鶏肉の野菜煮		鶏肉	片栗粉	胡瓜,人参,ブロッコリー	醤油,かつお節
		野菜スープ	果物			キャベツ,玉葱	醤油,かつお節
		野菜ぞうすい			米	玉葱,ブロッコリー	かつお節
6 20	木	さつま芋のそぼろ煮		鶏肉	さつま芋,片栗粉,白砂糖	人参	醤油,かつお節
		おかか粥5倍	果物	糸けずり節	米	キャベツ,人参	醤油,かつお節
		高野豆腐の野菜煮		高野豆腐	片栗粉,白砂糖	青菜,玉葱	醤油,かつお節
7 21	金	清汁	果物		米	青菜,玉葱	かつお節
		青菜ぞうすい		豚肉	片栗粉,白砂糖	玉葱,人参,葉葱	醤油,かつお節
		豚肉と野菜のくず煮					
7 21	金	ピース粥5倍	果物	豆腐	米	グリーンピース冷	醤油,かつお節
		豆腐のトマト煮			片栗粉	胡瓜,玉葱,トマト	醤油,かつお節
		清汁	果物				
7 21	金	トースト		鶏肉	バター,食パン	青菜,玉葱,人参	醤油,かつお節
		鶏団子スープ					
		トースト	果物	鶏肉	片栗粉	青菜,大根	かつお節
7 21	金	煮込みうどん	果物	鶏肉	干しうどん	いんげん,玉葱	醤油,かつお節
		煮びたし			片栗粉	青菜,玉葱,人参	醤油,かつお節
		ふりかけぞうすい		青のり,糸けずり節	米		かつお節
7 21	金	小松菜と豚肉の煮物		豚肉	片栗粉	玉葱,人参,小松菜	醤油,かつお節
		5倍粥	果物	鶏肉,みそ	米	キャベツ,人参	かつお節
		鶏肉と野菜のみそ煮		みそ	片栗粉,白砂糖	青菜,大根	かつお節
7 21	金	みそ汁	果物		米	青菜,人参	かつお節
		二色ぞうすい		鶏肉	片栗粉	胡瓜,大根	醤油,かつお節
		鶏肉のおろし煮		魚	バター,食パン	キャベツ,胡瓜,トマト	醤油,かつお節
7 21	金	トースト		魚	片栗粉	玉葱	醤油,かつお節
		魚のトマト煮	果物		じゃが芋		かつお節
		ポテトスープ		刻みのり	米	片栗粉,白砂糖,玉ふ	胡瓜,玉葱,人参
7 21	金	のりぞうすい					
		野菜と麩の煮付け					

○今月の使用予定果物:バナナ・あまなつみかん・小玉すいか・美生柑・りんご(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。

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
10 24	月	7倍粥		豆腐	米	キャベツ, 玉葱, 人参	醤油, かつお節
		豆腐と野菜の煮物	果物		片栗粉	青菜	醤油, かつお節
		清汁					
11 25	火	玉ねぎぞうすい		豚肉	米	玉葱	かつお節
		野菜のそぼろ煮			片栗粉	いんげん, 人参, もやし	醤油, かつお節
		人参粥7倍	果物	豚肉	米	人参	かつお節
12 26	水	肉と野菜のトマト煮			片栗粉	胡瓜, 玉葱, 人参, トマトピューレ	醤油, かつお節
		キャベツスープ	果物			キャベツ, 玉葱	醤油, かつお節
		ひじきぞうすい		干しひじき	米	人参	かつお節
13 27	木	じゃが芋そぼろ煮		豚肉	じゃが芋, 片栗粉, 白砂糖	キャベツ, 玉葱	醤油, かつお節
		7倍粥	果物	魚	米	胡瓜, 大根	醤油, かつお節
		魚のおろし煮		みそ	片栗粉	人参, 白菜	かつお節
14 28	金	みそ汁	果物	豆腐	米	人参	かつお節
		にんじんぞうすい			片栗粉	胡瓜, 人参, 白菜	醤油, かつお節
		豆腐と野菜煮					
3 17	月	7倍粥	果物	豚肉	米	玉葱, 人参	醤油, かつお節
		肉じゃが		みそ	じゃが芋, 片栗粉, 白砂糖	キャベツ, 人参	かつお節
		パン粥		粉ミルク	食パン		
4 18	火	肉と野菜のスープ		豚肉	じゃが芋	キャベツ, 人参	醤油, かつお節
		パン粥	果物	鶏肉	米	胡瓜, 人参, ブロッコリー	醤油, かつお節
		鶏肉の野菜煮		粉ミルク	食パン	キャベツ, 玉葱	醤油, かつお節
5 19	水	野菜スープ	果物	鶏肉	片栗粉	人参, ブロッコリー	醤油, かつお節
		野菜ぞうすい			米	玉葱, ブロッコリー	かつお節
		さつま芋のそぼろ煮		鶏肉	さつま芋, 片栗粉, 白砂糖	人参	醤油, かつお節
6 20	木	おかか粥7倍	果物	糸けずり節	米	キャベツ, 人参	醤油, かつお節
		高野豆腐の野菜煮		高野豆腐	片栗粉, 白砂糖	青菜, 玉葱	醤油, かつお節
		清汁					
7 21	金	青菜ぞうすい		豚肉	米	青菜	かつお節
		豚肉と野菜のくず煮			片栗粉, 白砂糖	玉葱, 人参, 葉葱	醤油, かつお節
		ピース粥7倍	果物	豆腐	米	グリーンピース冷	醤油, かつお節
7 21	金	豆腐のトマト煮			片栗粉	胡瓜, 玉葱, トマト	醤油, かつお節
		清汁	果物			玉葱, 人参	醤油, かつお節
		パン粥		粉ミルク	食パン		
7 21	金	鶏野菜スープ	果物	鶏肉		青菜, 玉葱, 人参	醤油, かつお節
		煮込みうどん		鶏肉	干しうどん	いんげん, 玉葱	醤油, かつお節
		煮びたし	果物		片栗粉	青菜, 玉葱, 人参	醤油, かつお節
7 21	金	ふりかけぞうすい		青のり, 糸けずり節	米		かつお節
		小松菜と豚肉の煮物		豚肉	片栗粉	玉葱, 人参, 小松菜	醤油, かつお節
		7倍粥	果物	鶏肉, みそ	米	キャベツ, 人参	かつお節
7 21	金	鶏肉と野菜のみそ煮		みそ	片栗粉, 白砂糖	青菜, 大根	かつお節
		みそ汁	果物			青菜, 人参	かつお節
		二色ぞうすい		鶏肉	片栗粉	胡瓜, 大根	醤油, かつお節
7 21	金	鶏肉のおろし煮		鶏肉	片栗粉	胡瓜, 大根	醤油, かつお節
		パン粥	果物	魚	米	キャベツ, 胡瓜, トマト	醤油, かつお節
		魚のトマト煮			片栗粉	玉葱	醤油, かつお節
7 21	金	ポテトスープ	果物	刻みのり	米		かつお節
		のりぞうすい			片栗粉, 白砂糖, 玉ふ	胡瓜, 玉葱, 人参	醤油, かつお節
		野菜と麩の煮付け					

○今月の使用予定果物: バナナ・あまなつみかん・小玉すいか・美生柑・りんご(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。

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	
10 24	月	10倍粥 豆腐と野菜のペースト 清汁	豆腐	米 片栗粉	キャベツ.玉葱.人参 青菜	かつお節 かつお節	ミルク
11 25	火	人参粥10倍 トマト野菜ペースト キャベツスープ		米 片栗粉	人参 胡瓜.玉葱.人参.トマト.ビュレ キャベツ.玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
12 26	水	10倍粥 魚と野菜のペースト 清汁	魚	米 片栗粉	胡瓜.大根 人参.白菜	かつお節 かつお節	ミルク
13 27	木	10倍粥 じゃが芋と野菜ペースト 清汁		米 じゃが芋.片栗粉	玉葱.人参 キャベツ.人参	かつお節 かつお節	ミルク
14 28	金	パン粥 野菜ペースト 野菜スープ	粉ミルク	食パン 片栗粉	胡瓜.人参.ブロッコリー キャベツ.玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
3 17	月	おかか粥10倍 高野豆腐と野菜ペースト 清汁	糸けずり節 高野豆腐	米 片栗粉	キャベツ.人参 青菜.玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
4 18	火	ピース粥10倍 豆腐と野菜のペースト 清汁	豆腐	米 片栗粉	グリーンピース冷 胡瓜.玉葱.トマト 玉葱.人参	かつお節 かつお節	ミルク
5 19	水	煮込みうどん 野菜ペースト		干しうどん 片栗粉	いんげん.玉葱 青菜.玉葱.人参	かつお節 かつお節	ミルク
6 20	木	10倍粥 二色野菜ペースト 清汁		米 片栗粉	キャベツ.人参 青菜.大根	かつお節 かつお節	ミルク
7 21	金	パン粥 魚と野菜のペースト ポテトスープ	粉ミルク 魚	食パン 片栗粉 じゃが芋	キャベツ.胡瓜.トマト 玉葱	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。