

令和6年4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)	
1 15	月	7倍粥		米			
		キャベツのやわらか煮		片栗粉	キャベツ, 胡瓜, 人参		醤油, かつお節
		豆腐のみそ汁	果物	豆腐, みそ			果物, かつお節
2 16 30	火	人参ぞうすい		米	人参		かつお節
		野菜の鶏そぼろ煮		鶏肉	片栗粉	キャベツ, 玉葱	醤油, かつお節
		7倍粥		米			
3 17	水	魚と青菜のおかか煮		魚, 糸けずり節	片栗粉	青菜, 人参	醤油, かつお節
		みそ汁	果物	みそ	じゃが芋	葱	果物, かつお節
		わかめぞうすい		わかめ	米		かつお節
4 18	木	麩と野菜の煮物		糸けずり節	片栗粉, 玉ふ	青菜, 人参, もやし	醤油, かつお節
		煮込みうどん	果物	鶏肉	干しうどん, 片栗粉	青菜, 玉葱, 人参	果物, 醤油, かつお節
		かぼちゃの甘煮			片栗粉, 三温糖	南瓜	果物, かつお節
5 19	金	グリーンピースぞうすい		米		グリーンピース冷	かつお節
		鶏肉と青菜の煮物		鶏肉	片栗粉	青菜, 玉葱	醤油, かつお節
		7倍粥		米			
8 22	月	豆腐と野菜のみそ煮	果物	豆腐, みそ	片栗粉, 白砂糖	胡瓜, 人参	かつお節
		清汁				玉葱, チンゲン菜	果物, 醤油, かつお節
		パン粥		粉ミルク	食パン		
9 23	火	肉野菜スープ		豚肉	片栗粉	人参, 葱, もやし	醤油, かつお節
		じゃが芋のそぼろ煮	果物	じゃが芋	片栗粉, 白砂糖	玉葱, 人参	果物, 醤油, かつお節
		青菜のスープ				キャベツ, 青菜	果物, 醤油, かつお節
10 24	水	キャベツぞうすい		米		キャベツ	かつお節
		豚肉と野菜のみそ煮		豚肉, みそ	片栗粉	青菜, 人参, もやし	かつお節
		7倍粥		米			
11 25	木	魚と人参の煮物	果物	魚	片栗粉	人参	醤油, かつお節
		みそ汁		みそ		玉葱, 葉葱	果物, かつお節
		ひじきぞうすい		干しひじき	米		人参
12 26	金	さつま芋と豚肉の甘煮		豚肉	さつま芋, 片栗粉, 白砂糖	玉葱	醤油, かつお節
		7倍粥		米			
		じゃが芋と鶏そぼろのトマト煮	果物	鶏肉	じゃが芋, 片栗粉, 白砂糖	玉葱, トマトピューレ	果物, 醤油, かつお節
11 25	木	野菜スープ				キャベツ, 人参, 葱	果物, 醤油, かつお節
		パン粥		粉ミルク	食パン		
		鶏肉とわかめのスープ		わかめ, 鶏肉	片栗粉	人参, 葱	醤油, かつお節
12 26	金	煮込みうどん	果物	豚肉	干しうどん	キャベツ, 玉葱	醤油, かつお節
		豚肉と二色野菜煮		豚肉	片栗粉, 三温糖	青菜, 人参	果物, 醤油, かつお節
		鶏そぼろぞうすい		鶏肉	米	玉葱	かつお節
11 25	木	野菜煮			片栗粉	キャベツ, 人参, もやし	醤油, かつお節
		7倍粥		米			
		肉じゃが	果物	豚肉	じゃが芋, 片栗粉	玉葱, 人参	果物, 醤油, かつお節
11 25	木	みそ汁		みそ		大根, 葱	かつお節
		ねぎぞうすい			米	葱	かつお節
		麩と野菜のやわらか煮			片栗粉, 白砂糖, 玉ふ	グリーンピース冷, 大根, 人参	醤油, かつお節
12 26	金	パン粥		粉ミルク	食パン		
		鶏肉とブロッコリーの煮物	果物	鶏肉	片栗粉	人参, ブロッコリー	果物, 醤油, かつお節
		ポテトスープ			じゃが芋	玉葱	果物, 醤油, かつお節
12 26	金	おかかぞうすい		糸けずり節	米		かつお節
		鶏と野菜の煮物		鶏肉	じゃが芋, 片栗粉	玉葱, 人参	醤油, かつお節

○今月の使用予定果物: しらぬひ・バナナ・清見オレンジ・あまなつみかん・いよかん(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。