



離乳食献立表（中期）



5月

R6

所沢第六文化幼稚園保育園棟

日付	曜日	午前食	材料と体内での働き			おやつ(午後)	
			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	献立	材料
1	水	7倍粥 豆腐のすまし汁 煮魚 キャベツの煮物	米 片栗粉 片栗粉	豆腐 白身魚	人参 キャベツ	人参粥 キャベツのスープ	米、人参 キャベツ、玉ねぎ
2	木	7倍粥 にんじんのスープ 肉じゃが スティックきゅうり	米 じゃがいも、片栗粉	鶏肉	人参 玉ねぎ きゅうり	ほうれんそう粥 じゃがいものスープ	米、ほうれん草 じゃがいも、人参
7	火	7倍粥 白菜のみそ汁 煮魚 さつまい芋の煮物	米 片栗粉 さつまいも、片栗粉	白身魚	白菜、人参	白菜がゆ粥 豆腐のスープ	米、白菜 豆腐
8	水	パン粥 鶏肉のスープ ブロッコリーと人参の煮物 バナナ	食パン 片栗粉	鶏肉	玉ねぎ ブロッコリー、人参 バナナ	人参粥 たまねぎのスープ	米、人参 玉ねぎ
9	木	7倍粥 豆腐のみそ汁 煮魚 じゃがいもの煮物	米 片栗粉 じゃがいも、片栗粉	豆腐 白身魚	玉ねぎ	煮込みうどん にんじんスティック	うどん、鶏肉、キャベツ、玉ねぎ 人参
10	金	7倍粥 大根のみそ汁 鶏肉の煮物 スティック人参	米	鶏肉	大根、人参 玉ねぎ 人参	パン粥 ほうれんそうのスープ	食パン ほうれん草
13	月	煮込みうどん 玉ねぎと人参の煮物 バナナ	うどん	鶏肉	キャベツ 玉ねぎ、人参 バナナ	玉ねぎ粥 キャベツのスープ	米、玉ねぎ キャベツ、人参
14	火	7倍粥 玉ねぎのみそ汁 鶏肉と人参の煮物 コロコロ野菜のあんかけ	米 片栗粉 じゃがいも、片栗粉	鶏肉	玉ねぎ、人参 人参 きゅうり	パン粥 じゃがいものスープ	食パン じゃがいも、人参
15	水	7倍粥 チンゲン菜のスープ 鶏肉団子の煮物 スティックきゅうり	米 片栗粉	鶏肉	チンゲン菜 人参 きゅうり	チンゲン菜粥 かぼちゃのスープ	米、チンゲン菜 かぼちゃ、玉ねぎ
16	木	パン粥 人参のスープ 鶏肉とひじきの煮物 キャベツの煮物	食パン 片栗粉 片栗粉	鶏肉	人参 ひじき キャベツ、人参	しらす粥 ほうれん草のみそ汁	米、しらす ほうれん草
17	金	7倍粥 かぼちゃのみそ汁 鶏肉の煮物 ほうれん草と人参の煮びたし	米 片栗粉 片栗粉	鶏肉	かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草、人参	さつまいも粥 玉ねぎのスープ	米、さつまいも 玉ねぎ、人参



離乳食献立表（中期）



5月

R6

所沢第六文化幼稚園保育園棟

日付	曜日	午前食	材料と体内での働き			おやつ(午後)	
			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	献立	材料
20	月	7倍粥 玉ねぎのみそ汁 鶏肉とブロッコリーの煮物 スティックきゅうり	米 片栗粉	 鶏肉	もやし ブロッコリー きゅうり	パン粥 ブロッコリーのスープ	食パン ブロッコリー、玉ねぎ
21	火	パン粥 小松菜のスープ 煮魚 キャベツの煮物	食パン 片栗粉 片栗粉	 白身魚	小松菜、玉ねぎ キャベツ、人参	キャベツ粥 人参のみそ汁	米、キャベツ 人参、玉ねぎ
22	水	7倍粥 チンゲン菜のみそ汁 肉じゃが ほうれん草の煮びたし	米 じゃがいも、片栗粉 片栗粉	 鶏肉、玉ねぎ、人参	チンゲン菜、玉ねぎ ほうれん草、人参	パン粥 じゃがいものスープ	食パン じゃがいも、人参
23	木	7倍粥 ほうれん草のスープ 鶏肉の煮物 にんじんスティック	米	 鶏肉	ほうれん草、玉ねぎ 玉ねぎ 人参	ほうれん草粥 豆腐スープ	米、ほうれん草 豆腐
24	金	7倍粥 チンゲン菜のスープ 鶏肉とキャベツと人参の煮物 スティックきゅうり	米 片栗粉	 鶏肉	チンゲン菜 キャベツ、人参 きゅうり	人参粥 キャベツとチンゲン菜のみそ汁	米、人参 キャベツ、チンゲン菜
27	月	そば野菜粥 大根スープ バナナ	米	鶏肉	人参 大根 バナナ	パン粥 野菜スープ	食パン 大根、人参
28	火	7倍粥 人参のすまし汁 煮魚 小松菜ともやしの煮物	米 片栗粉 片栗粉	 白身魚	人参 もやし、小松菜	人参粥 小松菜のスープ	米、人参 小松菜
29	水	パン粥 オニオンスープ 鶏肉とひじきの煮物 ブロッコリーと人参の煮物	食パン 片栗粉 片栗粉	 鶏肉、豆腐	玉ねぎ ひじき ブロッコリー、人参	しらす粥 玉ねぎとブロッコリーのスープ	米、しらす 玉ねぎ、ブロッコリー
30	木	7倍粥 もやしと人参のスープ 鶏肉と玉ねぎの煮物 バナナ	米 片栗粉	 鶏肉	もやし、人参 玉ねぎ バナナ	玉ねぎ粥 キャベツのスープ	米、玉ねぎ キャベツ、人参
31	金	7倍粥 小松菜のみそ汁 鶏肉団子のあんかけ かぼちゃの煮物	米 片栗粉 片栗粉	 鶏肉	小松菜 かぼちゃ	パン粥 かぼちゃのスープ	食パン かぼちゃ、小松菜