



2024年 6月 離乳食献立表(後期食)



練馬和光保育園

日付	献立	3時おやつ	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			
			煮てカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
土 1 金 7	五倍粥 玉ねぎと人参スープ かぶとのツナの煮物	にゅうめん 豆乳グルト バナナ	◎干しとうめん、米、片栗粉	◎ヨーグルト、ツナ水煮缶、◎淡色みそ	にんじん、たまねぎ、◎バナナ、◎にんじん、◎たまねぎ、かぶ	しょうゆ
生命の日 月 3 17	五倍粥 豆腐の味噌汁 人参とキャベツの旨煮	煮込みうどん オニオンスープ キャベツとツナのとろ煮	◎干しうどん、米、◎片栗粉、◎砂糖、砂糖	木綿豆腐、◎ツナ水煮缶、◎淡色みそ、淡色みそ、いわし(煮干し)	◎にんじん、◎たまねぎ、にんじん、たまねぎ、◎キャベツ、キャベツ、◎だいこん、こんぶ(だし用)	◎しょうゆ、しょうゆ
火 4 18	そうめんのとろ煮 玉ねぎとキャベツの出汁煮 豆乳グルト	五倍粥 玉ねぎの味噌汁 野菜と鶏そぼろあんかけ	◎米、干しとうめん、◎じゃがいも、◎片栗粉、片栗粉、◎砂糖、砂糖	ヨーグルト、◎鶏ひき肉、◎淡色みそ、淡色みそ	◎たまねぎ、にんじん、キャベツ、◎キャベツ、◎にんじん、たまねぎ、こんぶ(煮物用)、こんぶ(だし用)	◎しょうゆ、しょうゆ
水 5 19	五倍粥 野菜スープ 鶏肉とにんじんのトマト煮	うどんのとろ煮 キャベツスープ ツナと野菜のとろ煮	◎干しうどん、米、◎片栗粉、片栗粉、砂糖、◎砂糖	鶏ひき肉、◎ツナ水煮缶、◎淡色みそ	◎にんじん、◎キャベツ、にんじん、◎たまねぎ、たまねぎ、キャベツ、こんぶ(だし用)	◎しょうゆ、ケチャップ、しょうゆ
木 6 20	五倍粥 じゃがいもの煮物 豆乳グルト	そうめんのとろ煮 小松菜と玉ねぎスープ 鶏肉の甘味噌煮	米、◎干しとうめん、じゃがいも、◎片栗粉、片栗粉、◎砂糖	ヨーグルト、◎鶏ひき肉、◎淡色みそ	◎たまねぎ、◎にんじん、◎こまつな、にんじん	しょうゆ、しょうゆ
土 8 22	煮込みうどん 野菜スープ 人参と鶏肉のあんかけ	五倍粥 しらすとキャベツのとろ煮 バナナ	干しうどん、◎米、◎片栗粉、片栗粉、砂糖、◎砂糖	鶏ひき肉、◎しらす干し、淡色みそ	にんじん、たまねぎ、◎にんじん、◎キャベツ、◎バナナ、キャベツ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、しょうゆ
月 10 24	五倍粥 玉ねぎとキャベツの味噌汁 大根と鶏そぼろあんかけ	にゅうめん 大根とツナのとろ煮 オレンジ	◎干しとうめん、米、◎片栗粉、片栗粉、◎砂糖、砂糖	鶏ひき肉、◎ツナ水煮缶、◎淡色みそ、淡色みそ、いわし(煮干し)	◎たまねぎ、たまねぎ、◎だいこん、だいこん、キャベツ、◎にんじん、◎オレンジ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、しょうゆ
火 11 25	うどんのとろ煮 キャベツと人参スープ 鮭と野菜のだし煮	野菜とツナのにゅうめん かぶと人参の煮物 バナナ	干しうどん、◎干しとうめん、◎片栗粉、片栗粉、砂糖	◎ツナ水煮缶、さけ、淡色みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、◎にんじん、◎かぶ、◎バナナ、◎たまねぎ、◎キャベツ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、しょうゆ
水 12 26	五倍粥 大根のすまし汁 野菜と鶏肉の煮物	味噌うどん キャベツと人参の旨煮 豆乳グルト	◎干しうどん、米、◎片栗粉、片栗粉、◎砂糖、砂糖	◎ヨーグルト、鶏ひき肉、◎淡色みそ、花かつお	◎にんじん、ねぎ、にんじん、◎たまねぎ、たまねぎ、だいこん、◎キャベツ、◎ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、しょうゆ
木 13 27	そうめんのとろ煮 白菜とのツナのだし煮 バナナ	五倍粥 野菜スープ 玉ねぎとツナのとろ煮	◎米、干しとうめん、◎片栗粉、片栗粉、◎砂糖	◎ツナ水煮缶、ツナ水煮缶、淡色みそ	◎たまねぎ、はくさい、にんじん、◎はくさい、◎にんじん、バナナ	しょうゆ、しょうゆ
金 14 28	五倍粥 豆腐の味噌汁 鮭とキャベツのとろ煮	煮込みうどん 玉ねぎとキャベツのとろ煮 豆乳グルト	◎干しうどん、米、◎片栗粉、片栗粉、砂糖、◎砂糖	◎ヨーグルト、木綿豆腐、さけ、◎淡色みそ、淡色みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、◎たまねぎ、◎キャベツ、◎ほうれんそう、キャベツ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、しょうゆ
土 15 29	五倍粥 ねぎと人参のスープ しらすと玉ねぎの旨煮	にゅうめん 豆腐の野菜あんかけ バナナ	◎干しとうめん、米、◎片栗粉、片栗粉、砂糖、◎砂糖	◎木綿豆腐、しらす干し、◎淡色みそ	にんじん、◎たまねぎ、ねぎ、たまねぎ、◎バナナ、◎ねぎ、◎にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、しょうゆ
金 21 BD	五倍粥 野菜スープ 鮭の煮つけ	洋風トマトうどん 豆乳グルト バナナ	◎干しうどん、米、片栗粉、砂糖、◎砂糖	◎ヨーグルト、さけ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、◎バナナ、◎にんじん、◎たまねぎ、◎キャベツ、こんぶ(だし用)	◎ケチャップ、しょうゆ

※和光保育園ではサイクル献立(練馬区公立園も同様)を用いて園児に対し、食事の提供を行っています
 ※食事のあとには育児用ミルクが午前・午後食後に個別に応じて出ます
 ※その他、何かありましたら栄養士にご相談下さい
 ※納品トラブルや事故防止のために予告なく献立が変更になることがあります
 ※食べずすみが悪い食材、アレルギーの疑いがありそうな食材など困っていることがあれば栄養士にご相談ください

