



2024年 4月 離乳食献立表 (中期食)



練馬和光保育園

日付	献立	3時おやつ	材 料 名 (〇は午後食)			
			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	調味料
月 1 15	五倍粥 じゃがいもの味噌汁 鶏肉の甘味噌煮	野菜とツナのにゅうめん しらすと根菜のとろ煮 オレンジ	米、〇干しとうめん、〇 じゃがいも、じゃがい も、〇片栗粉、片栗粉、 〇砂糖、砂糖	鶏ひき肉、〇ツナ水煮 缶、〇しらす干し、淡色 みそ、いわし(煮干し)	〇にんじん、にんじん、 〇たまねぎ、たまねぎ、 〇オレンジ、こんぶ(だ し用)	〇しょうゆ
火 2 16	味噌うどん キャベツとツナの出汁煮 バナナ	そうめんのとろ煮 玉ねぎと人参の出汁煮 豆乳グルト	干しうどん、〇干しそ うめん、〇片栗粉、片栗 粉、〇砂糖	〇豆乳グルト、ツナ水煮 缶、〇淡色みそ、淡色み そ	にんじん、〇にんじん、 〇たまねぎ、たまねぎ、 キャベツ、バナナ、〇ね ぎ、〇キャベツ、こんぶ (だし用)	しょうゆ、〇しょ うゆ
水 3 17	五倍粥 大根のすまし汁 ツナと野菜のとろ煮	にゅうめん しらすとキャベツのとろ煮 バナナ	〇干しとうめん、米、〇 片栗粉、片栗粉、砂糖、 〇砂糖	ツナ水煮缶、〇しらす干 し、〇淡色みそ、花かつ お	〇にんじん、ねぎ、にん じん、たまねぎ、だいこ ん、〇キャベツ、〇バナ ナ、〇ねぎ、〇たまね ぎ、キャベツ、こんぶ	しょうゆ、〇しょ うゆ
木 4 18	そうめんのとろ煮 野菜スープ 鶏肉のトマト煮	五倍粥 キャベツスープ 白菜の鶏そぼろあんかけ	〇米、干しとうめん、〇 片栗粉、片栗粉、砂糖、 〇砂糖	〇鶏ひき肉、鶏ひき肉、 淡色みそ	たまねぎ、〇にんじん、 にんじん、〇はくさい、 〇キャベツ、キャベツ、 はくさい	〇しょうゆ、ケ チャップ、しょ うゆ
金 5 火 30	五倍粥 豆腐の味噌汁 鮭の煮つけ	煮込みうどん 豆乳グルト バナナ	〇干しうどん、米、片栗 粉、砂糖	〇豆乳グルト、木綿豆 腐、さけ、〇淡色みそ、 淡色みそ、いわし(煮干 し)	にんじん、たまねぎ、〇 バナナ、〇にんじん、〇 たまねぎ、〇だいこん、 こんぶ(だし用)	しょうゆ
土 6 20	五倍粥 玉ねぎと人参スープ 白菜とツナのとろ煮	うどんのとろ煮 人参と鶏肉のあんかけ バナナ	〇干しうどん、米、〇片 栗粉、片栗粉、〇砂糖	〇鶏ひき肉、ツナ水煮 缶、〇淡色みそ	〇にんじん、にんじん、 〇たまねぎ、たまねぎ、 〇バナナ、はくさい、〇 ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、〇しょ うゆ
月 8 生命の日 22	五倍粥 かぶのすまし汁 人参とツナのだし煮	にゅうめん 豆乳グルト バナナ	〇干しとうめん、米、片 栗粉	〇豆乳グルト、ツナ水煮 缶、〇淡色みそ、花かつ お	ねぎ、にんじん、かぶ、 〇バナナ、〇ねぎ、〇に んじん、〇たまねぎ、た まねぎ、こんぶ(だし 用)	しょうゆ
火 9 23	五倍粥 玉ねぎの味噌汁 大根と鶏そぼろあんかけ	そうめんのとろ煮 ブロッコリーとツナのとろ煮 オレンジ	米、〇干しとうめん、〇 片栗粉、片栗粉、砂糖、 〇砂糖	鶏ひき肉、〇ツナ水煮 缶、〇淡色みそ、淡色み そ、花かつお	ほうれんそう、〇プロッ コリー、たまねぎ、だい こん、〇にんじん、〇た まねぎ、〇だいこん、〇 オレンジ、こんぶ(だ し用)	しょうゆ、〇しょ うゆ
水 10 24	五倍粥 野菜スープ キャベツとツナのとろ煮	うどんのとろ煮 じゃがいもの煮物 バナナ	〇干しうどん、米、〇 じゃがいも、〇片栗粉、 片栗粉、砂糖	ツナ水煮缶、〇淡色みそ	にんじん、〇にんじん、 たまねぎ、キャベツ、〇 バナナ、〇たまねぎ、〇 キャベツ、こんぶ(だ し用)	しょうゆ、〇しょ うゆ
木 11 25	煮込みうどん オニオンスープ かぶとツナの煮物	五倍粥 キャベツの味噌汁 鶏肉とにんじんのトマト煮	干しうどん、〇米、〇片 栗粉、片栗粉、〇砂糖	〇鶏ひき肉、ツナ水煮 缶、〇淡色みそ、淡色み そ	にんじん、〇たまねぎ、 たまねぎ、〇にんじん、 〇キャベツ、キャベツ、 かぶ、こんぶ(だし用)	〇ケチャップ、 しょうゆ、〇しょ うゆ
金 12 26	五倍粥 ほうれん草のみそ汁 豆腐の野菜あんかけ	味噌うどん 鮭とほうれん草のとろ煮 豆乳グルト	〇干しうどん、米、〇片 栗粉、片栗粉、〇砂糖、 砂糖	絹ごし豆腐、〇豆乳グル ト、〇さけ、〇淡色み そ、淡色みそ、いわし(煮 干し)	〇にんじん、たまねぎ、 〇たまねぎ、ほうれんそ う、にんじん、〇ほう れんそう、こんぶ(だ し用)	しょうゆ、〇しょ うゆ
土 13 27	にゅうめん 野菜スープ 根菜の鶏そぼろあんかけ	洋風トマトうどん キャベツと人参の旨煮 バナナ	干しとうめん、〇干しう どん、じゃがいも、〇片 栗粉、片栗粉、〇砂糖、 砂糖	鶏ひき肉、〇ツナ水煮 缶、淡色みそ	にんじん、〇にんじん、 たまねぎ、キャベツ、〇 キャベツ、〇バナナ、〇 たまねぎ、こんぶ(だ し用)	〇ケチャップ、 しょうゆ、〇しょ うゆ
19 金 B.D	五倍粥 かぶのみそ汁 野菜と鶏肉の煮物	野菜とツナのにゅうめん 豆乳グルト バナナ	米、〇干しとうめん、片 栗粉、砂糖	〇豆乳グルト、鶏ひき 肉、〇ツナ水煮缶、淡色 みそ、いわし(煮干し)	かぶ、たまねぎ、にんじ ん、〇バナナ、〇にんじ ん、〇キャベツ、こんぶ (だし用)	〇しょうゆ、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
 ※保育園ではこんぶ・野菜・煮干し・かつお などメニューや使用できる月齢によって出汁を変えています
 ※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

園長印	栄養士印

