



# 2024年9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)
			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 2 金 13	五倍粥 かぼちゃの鶏そぼろ だいこんのみそ汁	野菜そうめん だいこんの味噌煮 バナナ	○ゆでそうめん、米、○ 片栗粉、片栗粉、砂 糖	鶏ひき肉、○ツナ水 煮缶、○淡色みそ、 淡色みそ、○花かつ お	○にんじん、○バナナ、たまねぎ、 ○だいこん、だいこん、○キャ ベツ、かぼちゃ、ねぎ、○こんぶ (だ し用)	○しょうゆ、しょうゆ
火 3 17	食パン 白菜のスープ ヨーグルト	野菜うどん キャベツと人参の旨煮 ヨーグルト	○ゆでうどん、食パン、 ○さつまいも、さつまい も、○片栗粉、片栗 粉、砂糖、○砂糖	○ヨーグルト、鶏ひき 肉、○ツナ水煮缶、 淡色みそ	○キャベツ、たまねぎ、キャベツ、 ○たまねぎ	○しょうゆ、しょうゆ
水 4 18	五倍粥 カレーのみそ煮 たまねぎのすまし汁	キャベツのそうめん だいこんの煮物 にんじんのみそ汁	○ゆでそうめん、米、○ 片栗粉、片栗粉、砂 糖	○ツナ水煮缶、かれ い、○淡色みそ、淡 色みそ	○にんじん、○たまねぎ、○だい こん、たまねぎ、○キャベツ、キャベツ	○しょうゆ、しょうゆ
木 5 19	野菜うどん ツナとキャベツの煮物 オレンジ	食パン 鶏そぼろ ヨーグルト	ゆでうどん、○食パン、 ○片栗粉、片栗粉、 砂糖、○砂糖	○ヨーグルト、ツナ水 煮缶、○鶏ひき肉	キャベツ、にんじん、○たまねぎ、 ○キャベツ、ねぎ、オレンジ	しょうゆ、○しょうゆ
金 6 27	五倍粥 人参とねぎの煮物 かぼちゃみそ汁	ねぎそうめん ツナの煮物 バナナ	○ゆでそうめん、米、○ 片栗粉、片栗粉、○ 砂糖、砂糖	○ツナ水煮缶、ツナ 水煮缶、淡色みそ	○ねぎ、○にんじん、にんじん、 キャベツ、○ほうれんそう、○パ ナ、ねぎ、こまつな	○しょうゆ、しょうゆ
土 7 21	五倍粥 かぶとのツナの煮物 白菜のスープ	食パン 白菜のスープ ヨーグルト	○食パン、米、片栗 粉、砂糖	○ヨーグルト、鶏ひき 肉	にんじん、たまねぎ、○はくさい、は くさい、○たまねぎ	しょうゆ、○しょうゆ
月 9 30	ほうれん草のうどん ねぎと人参の旨煮 ヨーグルト	にんじんそうめん ほうれん草のとう煮 バナナ	ゆでうどん、○ゆでそ うめん、片栗粉、○砂 糖、砂糖	ヨーグルト、ツナ水煮 缶	○にんじん、○たまねぎ、ほうれん そう、ねぎ、にんじん、たまねぎ、○ ほうれんそう、○バナナ	○しょうゆ、しょうゆ
火 10 24	五倍粥 野菜あかけ かぶの味噌汁	食パン にんじんとツナのだし煮 オレンジ	○食パン、米、○片栗 粉、片栗粉、○砂糖、 砂糖	鶏ひき肉、○ツナ水 煮缶、淡色みそ	たまねぎ、○にんじん、にんじん、 ○かぶ、かぶ、○オレンジ	○しょうゆ、しょうゆ
水 11 25	食パン さつまいものそぼろ煮 ヨーグルト	五倍粥 にんじんの甘煮 オニオンスープ	食パン、○米、○さつ まいも、さつまいも、○ 片栗粉、片栗粉、○ 砂糖、砂糖	ヨーグルト、○鶏ひき 肉、鶏ひき肉	○にんじん、○たまねぎ	○しょうゆ、しょうゆ
木 12 26	五倍粥 鶏じゃが たまねぎの味噌汁	野菜そうめん ひき肉とじゃが芋の煮物 ヨーグルト	○ゆでそうめん、米、○ じゃがいも、じゃがいも、 ○片栗粉、片栗粉、 ○砂糖、砂糖	○ヨーグルト、鶏ひき 肉、○ツナ水煮缶、 淡色みそ、花かつお	○たまねぎ、にんじん、○にん じん、たまねぎ	○しょうゆ、しょうゆ
土 14 28	煮うどん かぶとにんじんの甘煮 ヨーグルト	五倍粥 ツナとたまねぎの旨煮 にんじんのみそ汁	ゆでうどん、○米、片 栗粉、砂糖、○片栗 粉	ヨーグルト、○ツナ水 煮缶、○淡色みそ、 花かつお	○にんじん、にんじん、かぶ、○た まねぎ、たまねぎ、○かぶ、こんぶ (だし用)	○しょうゆ、しょうゆ
20 金	五倍粥 ひき肉のみそ煮 野菜スープ	キャベツのそうめん 野菜のうま煮 バナナ	○ゆでそうめん、米、○ 砂糖、○片栗粉、片 栗粉	鶏ひき肉、○ツナ水 煮缶、淡色みそ	○にんじん、キャベツ、○たま ねぎ、たまねぎ、○キャベツ、○パ ナ、にんじん	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

※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

園長印	栄養士印