



2025年 4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 |
| 火 1 15 | 五倍粥 玉ねぎの味噌汁 鶏肉の甘味噌煮 | にゅうめん 豆腐の野菜あんかけ オレンジ | ○干しとうめん、米、○ 片栗粉、片栗粉、砂糖、 ○砂糖 | ○木綿豆腐、鶏ひき肉、 淡色みそ、○淡色みそ、 いわし(煮干し) | たまねぎ、○にんじん、○た まねぎ、こまつな、にんじ ん、○オレンジ、こんぶ(だ し用) | ○しょうゆ |
| 水 2 16 | 味噌うどん ツナとキャベツのとろ煮 バナナ | 手づかみスティックパン 玉ねぎとキャベツの旨煮 ヨーグルト | ○食パン、干しうどん、 ○片栗粉、片栗粉、○砂 糖、砂糖 | ○ヨーグルト、ツナ水煮 缶、淡色みそ | にんじん、ねぎ、○たまね ぎ、○キャベツ、キャベツ、 バナナ、○ねぎ、たまねぎ、 こんぶ(だし用) | ○しょうゆ、しょう ゆ |
| 木 3 17 | 五倍粥 人参とねぎのスープ 野菜と鶏そぼろあんかけ | そうめんのとろ煮 野菜とツナの出汁煮 バナナ | 米、○干しとうめん、○ 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、にんじん、キャ ベツ、ねぎ、○だいこん、○ キャベツ、○バナナ、こんぶ (だし用) | しょうゆ、○しょう ゆ |
| 金 4 水 30 | 手づかみスティックパン キャベツスープ 鶏肉とにんじんのトマト煮 | 五倍粥 小松菜と玉ねぎの味噌汁 しらすとキャベツのとろ煮 | 食パン、○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、○にんじん、○た まねぎ、○こまつな、○キャ ベツ、キャベツ、たまねぎ、 こんぶ(だし用) | ケチャップ、しょう ゆ、○しょうゆ |
| 土 5 19 | うどんのとろ煮 玉ねぎと人参スープ かぶとツナの煮物 | 五倍粥 人参と鶏肉のあんかけ バナナ | 干しうどん、○米、○片 栗粉、片栗粉、○砂糖 | ○鶏ひき肉、ツナ水煮 缶、淡色みそ | にんじん、たまねぎ、○にん じん、○たまねぎ、○バナ ナ、キャベツ、かぶ、こんぶ (だし用) | しょうゆ、○しょう ゆ |
| 月 7 21 | 五倍粥 オニオンスープ 野菜と鶏肉の煮物 | 手づかみスティックパン かぶとツナのとろ煮 オレンジ | ○食パン、米、○片栗 粉、片栗粉、砂糖 | 鶏ひき肉、○ツナ水煮缶 | にんじん、たまねぎ、○にん じん、キャベツ、○かぶ、○ オレンジ、こんぶ(だし用) | しょうゆ、○しょう ゆ |
| 火 8 生命の日 22 | 五倍粥 野菜スープ じゃが芋とツナのとろ煮 | 洋風トマトうどん 玉ねぎと人参の出汁煮 ヨーグルト | ○干しうどん、米、じゃ がいも、○片栗粉、片栗 粉、○砂糖、砂糖 | ○ヨーグルト、ツナ水煮 缶 | にんじん、○にんじん、○た まねぎ、たまねぎ、○ほうれ んそう | ○ケチャップ、しょ うゆ、○しょうゆ |
| 水 9 23 | 手づかみスティックパン かぶと玉ねぎスープ 鮭とキャベツのとろ煮 | 五倍粥 キャベツの味噌汁 ツナと野菜のとろ煮 | 食パン、○米、○片栗 粉、片栗粉、○砂糖、砂 糖 | ○ツナ水煮缶、さけ、○ 淡色みそ | たまねぎ、○にんじん、○ キャベツ、○たまねぎ、か ぶ、キャベツ、こんぶ(だ し用) | しょうゆ、○しょう ゆ |
| 木 10 24 | 五倍粥 玉ねぎと人参の味噌汁 大根と鶏そぼろあんかけ | にゅうめん 豆腐と大根の煮物 バナナ | ○干しとうめん、米、○ 片栗粉、片栗粉、○砂 糖、砂糖 | ○木綿豆腐、鶏ひき肉、 ○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、○バナ ナ、○にんじん、にんじん、 ○キャベツ、こんぶ(だ し用) | ○しょうゆ、しょう ゆ |
| 金 11 25 | 五倍粥 ねぎのすまし汁 野菜と鶏肉の煮物 | 煮込みうどん キャベツとツナの出汁煮 バナナ | ○干しうどん、米、○片 栗粉、片栗粉、砂糖 | 鶏ひき肉、○ツナ水煮 缶、○淡色みそ、花かつ お | にんじん、○キャベツ、ね ぎ、たまねぎ、○バナナ、○ にんじん、○たまねぎ、だ いこん、キャベツ、こんぶ(だ し用)、○ねぎ | しょうゆ、○しょう ゆ |
| 土 12 26 | 五倍粥 ねぎと人参のスープ 人参と鶏肉のあんかけ | 手づかみスティックパン ツナと野菜のとろ煮 バナナ | ○食パン、米、○片栗 粉、片栗粉、○砂糖、砂 糖 | 鶏ひき肉、○ツナ水煮缶 | にんじん、たまねぎ、ねぎ、 ○にんじん、○たまねぎ、○ バナナ、○キャベツ、こんぶ (だし用) | しょうゆ、○しょう ゆ |
| 月 14 28 | 五倍粥 野菜スープ 白菜とのツナのだし煮 | そうめんのとろ煮 玉ねぎと人参の出汁煮 ヨーグルト | 米、○干しとうめん、○ 片栗粉、片栗粉、○砂糖 | ○ヨーグルト、ツナ水煮 缶、○淡色みそ | にんじん、はくさい、○にん じん、○たまねぎ、○はくさ い、たまねぎ | しょうゆ、○しょう ゆ |
| 金 18 B.D | 五倍粥 大根の味噌汁 鮭の煮つけ | 洋風トマトうどん ヨーグルト バナナ | ○干しうどん、米、片栗 粉、砂糖、○砂糖 | ○ヨーグルト、さけ、淡 色みそ、いわし(煮干し) | たまねぎ、にんじん、だ いこん、○バナナ、○にんじん、 ○たまねぎ、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
 ※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

