令和５年4月　離乳食献立表（中期食）

社会福祉法人　都島友の会
幼保連携型認定こども園　桜宮児童

日 曜日	昼食	材料
1 土	しらすのおじや スープ	米　しらす　キャベツ　ほうれん草　かつお昆布だし 人参　大根　かつお昆布だし
3 月	おかゆ 豆腐と野菜の炒り煮 スープ	米 豆腐　人参　玉葱　かつお昆布だし キャベツ　人参　わかめ　かつお昆布だし
4 火	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ スープ	米 豆腐　人参　キャベツ　かつお昆布だし　片栗粉 小松菜　玉葱　かつお昆布だし
5 水	おかゆ 魚と野菜の煮物 すまし汁	米 鰈　人参　里芋　かつお昆布だし 玉葱　小松菜　かつお昆布だし
6 木	おかゆ 魚とじゃが芋の煮物 スープ	米 鰈　じゃが芋　人参　かつお昆布だし 大根　小松菜　かつお昆布だし
7 金	おかゆ 豆腐の炒り煮 すまし汁	米 豆腐　人参　白菜　かつお昆布だし 玉葱　小松菜　かつお昆布だし
8 土	魚のおじや すまし汁	米　キャベツ　鰈　かつお昆布だし 玉葱　じゃが芋　かつお昆布だし
10 月	おかゆ しらすのとろみ煮 すまし汁	米 人参　しらす　キャベツ　わかめ　かつお昆布だし さつま芋　ほうれん草　かつお昆布だし
11 火	おかゆ 豆腐のあんかけ すまし汁	米 豆腐　キャベツ　人参　かつお昆布だし じゃが芋　玉葱　かつお昆布だし
12 水	おかゆ 魚と野菜の炒り煮 スープ	米 鰈　人参　キャベツ　かつお昆布だし じゃが芋　玉葱　ブロッコリー　かつお昆布だし
13 木	煮込みうどん 南瓜の煮物 白菜の煮浸し	うどん　人参　小松菜　玉葱　しらす　かつお昆布だし 南瓜　かつお昆布だし 白菜　人参　かつお節　かつお昆布だし
14 金	おかゆ 豆腐の青のりあん すまし汁	米 豆腐　青のり　キャベツ　かつお昆布だし 南瓜　かつお昆布だし
15 土	魚のおじや スープ	米　人参　玉葱　鰈　かつお昆布だし 大根　白菜　かつお昆布だし
17 月	おかゆ 豆腐のあんかけ すまし汁	米 豆腐　キャベツ　人参　かつお昆布だし　片栗粉 小松菜　さつま芋　かつお昆布だし
18 火	おかゆ 大豆と野菜の煮物 スープ	米 大豆　ブロッコリー　人参　玉葱　かつお昆布だし キャベツ　玉葱　かつお昆布だし
19 水	おかゆ 煮魚　添え すまし汁	米 鰈　大根　かつお昆布だし わかめ　人参　かつお昆布だし
20 木	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 スープ	米 キャベツ　人参　豆腐　かつお昆布だし 玉葱　青梗菜　かつお昆布だし
21 金	おかゆ 野菜のしらすあん すまし汁	米 じゃが芋　玉葱　人参　しらす　かつお昆布だし　片栗粉 ほうれん草　わかめ　かつお昆布だし
22 土	魚のおじや スープ	米　白身魚　白菜　人参　かつお昆布だし 大根　ブロッコリー　かつお昆布だし
24 月	おかゆ 煮魚　添え すまし汁	米 鰈　人参　かつお昆布だし 小松菜　玉葱　かつお昆布だし
25 火	おかゆ キャベツのおかか煮 ポトフ	米 キャベツ　人参　鰈　かつお節　かつお昆布だし 玉葱　じゃが芋　ブロッコリー　かつお昆布だし
26 水	おかゆ 豆腐のおろし煮 すまし汁	米 豆腐　人参　玉葱　大根　かつお昆布だし キャベツ　わかめ　かつお昆布だし
27 木	わかめうどん 大豆とさつま芋の煮物 キャベツの煮浸し	うどん　わかめ　人参　かつお昆布だし 大豆　玉葱　さつま芋　かつお昆布だし キャベツ　小松菜　かつお昆布だし
28 金	おかゆ 魚とじゃが芋の煮物 すまし汁	米 鰈　じゃが芋　玉葱　かつお昆布だし ほうれん草　人参　かつお昆布だし
29 土	昭和の日	

ご入園・ご進級おめでとうございます。
給食では四季に応じ旬の野菜を中心としたメニュー作りを心掛け、
出来る限り多くの食材を味わえるようにと考えています。
お家と給食のふたつの大切な食事を通し
たくさんのことを学び食育を進めていきたいと思っています。

※給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

メディッシュフードサービス
管理栄養士　作成