

令和8年4月

離乳食献立表

後期(9か月から11か月頃)

足立区教育委員会子ども家庭部

日	曜日	午前食+ミルク(10時~11時)		食 材			その他
		午後食+ミルク(2時半~3時頃)		血や肉を作るもの (赤)	熱や力となるもの (黄)	体の調子をよくするもの (緑)	調味料等
13 27	月	煮込みうどん	鶏肉	干しうどん,片栗粉	青菜,玉葱		醤油,かつお節
		かぼちゃの甘煮	果物	片栗粉,三温糖	南瓜,人参	果物	醤油,かつお節
		のりぞうすい	焼きのり	米			かつお節
14 28	火	5倍粥		米			
		豆腐と野菜のみそ煮	豆腐,みそ	片栗粉,白砂糖	胡瓜,人参	果物	かつお節
		清汁			玉葱		醤油,かつお節
1 15	水	わかめぞうすい	わかめ	米			かつお節
		豚肉と野菜のやわらか煮	豚肉	片栗粉,白砂糖	人参,葱,もやし		醤油,かつお節
		5倍粥		米			
2 16 30	木	じゃが芋の煮物	鶏肉	じゃが芋,片栗粉,三温糖	玉葱,人参	果物	醤油,かつお節
		豆腐のみそ汁	豆腐,みそ	片栗粉,白砂糖	青菜,人参	果物	醤油,かつお節
		葉ねぎぞうすい		米	葉葱		かつお節
3 17	金	野菜の鶏そぼろ煮	鶏肉	片栗粉	大根,人参		醤油,かつお節
		5倍粥		米			
		野菜のそぼろ煮	鶏肉	片栗粉,白砂糖	青菜,人参	果物	醤油,かつお節
4 18	土	みそ汁			南瓜,玉葱	果物	かつお節
		トースト		バター,食パン			醤油,かつお節
		鶏団子の野菜スープ	鶏肉	片栗粉	青菜,人参,もやし		醤油,かつお節
6 20	月	トースト		バター,食パン			醤油,かつお節
		魚と野菜の煮物	魚	片栗粉,白砂糖	キャベツ,玉葱	果物	醤油,かつお節
		野菜スープ			青菜,人参		醤油,かつお節
7 21	火	きな粉粥5倍	きな粉	米			
		鶏の野菜煮	鶏肉	片栗粉,白砂糖	キャベツ,青菜,玉葱		醤油,かつお節
		煮込みうどん	豚肉	干しうどん,片栗粉	青菜,玉葱	果物	醤油,かつお節
8 22	水	じゃが芋の甘煮	果物	じゃが芋,片栗粉,白砂糖	人参		醤油,かつお節
		おかかぞうすい	糸けずり節	米			かつお節
		麩と野菜の煮物		片栗粉,白砂糖,玉ふ	青菜,玉葱,人参		醤油,かつお節
9 23	木	5倍粥		米			
		じゃが芋と鶏そぼろのトマト煮	鶏肉	じゃが芋,片栗粉,白砂糖	玉葱,トマトピューレ	果物	醤油,かつお節
		キャベツスープ			キャベツ,人参		醤油,かつお節
10 24	金	大根ぞうすい		米	大根		かつお節
		高野豆腐と野菜の煮物	高野豆腐	片栗粉,白砂糖	胡瓜,玉葱,人参		醤油,かつお節
		5倍粥		米			
11 25	土	魚と野菜のみそ煮	魚,みそ	片栗粉,三温糖	玉葱,人参	果物	かつお節
		清汁			青菜,葱		醤油,かつお節
		トースト		バター,食パン			醤油,かつお節
特別 ①	①	豚肉の野菜煮	豚肉	片栗粉,玉ふ	青菜,玉葱,人参		醤油,かつお節
		チンゲン菜スープ	果物	片栗粉	キャベツ,胡瓜,玉葱	果物	醤油,かつお節
		そぼろぞうすい	鶏肉	米	チンゲン菜,人参		かつお節
特別 ②	②	野菜のやわらか煮	果物	片栗粉,白砂糖	キャベツ,人参,もやし		醤油,かつお節
		5倍粥		米			
		豚肉と野菜の煮物	豚肉	片栗粉	胡瓜,大根,人参	果物	醤油,かつお節
特別 ③	③	みそ汁	みそ	さつま芋	葉葱	果物	かつお節
		青菜ぞうすい		米	青菜		かつお節
		高野豆腐の野菜煮	高野豆腐	片栗粉	大根,人参		醤油,かつお節
特別 ④	④	5倍粥		米			
		野菜のそぼろ煮	鶏肉	片栗粉	グリーンピース,冷,胡瓜,玉葱	果物	醤油,かつお節
		清汁			人参,葉葱		醤油,かつお節
特別 ⑤	⑤	ねぎわかめぞうすい	わかめ	米	葉葱		かつお節
		高野豆腐の煮物	高野豆腐	片栗粉	胡瓜,玉葱,人参		醤油,かつお節

今月の平均栄養価 エネルギー:421 kcal たんぱく質:14.4g 脂質:12.9g

○今月の使用予定果物:バナナ・あまなつみかん・しらぬひ・清見オレンジ・オレンジ(入荷状況等により日々の使用果物を決定します)

○献立(食材)は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。

令和8年4月

離乳食献立表 中期(7,8か月頃)

足立区教育委員会子ども家庭部

日	曜日	午前食+ミルク(10時~11時)		食 材			その他
		午後食+ミルク(2時半~3時頃)		血や肉を作るもの (赤)	熱や力となるもの (黄)	体の調子をよくなるもの (緑)	調味料等
13 27	月	煮込みうどん	鶏肉	干しうどん,片栗粉	青菜,玉葱	果物	醤油,かつお節
		かぼちゃの甘煮		片栗粉,三温糖	南瓜,人参		醤油,かつお節
14 28	火	のりぞうすい	焼きのり	米		果物	かつお節
		鶏肉と野菜の煮物	鶏肉	片栗粉	南瓜,玉葱		醤油,かつお節
15 1	水	7倍粥	豆腐,みそ	米		果物	かつお節
		豆乳と野菜のみそ煮		片栗粉,白砂糖	胡瓜,人参		醤油,かつお節
16 30	木	清汁	わかめ	米		果物	かつお節
		わかめぞうすい	わかめ	片栗粉,白砂糖	人参,葱,もやし		醤油,かつお節
17 3	金	豚肉と野菜のやわらか煮	豚肉	片栗粉,白砂糖		果物	かつお節
		7倍粥	鶏肉	片栗粉	大根,人参		醤油,かつお節
18 4	土	じゃが芋の煮物	じゃが芋	片栗粉,三温糖	玉葱,人参	果物	醤油,かつお節
		豆腐のみそ汁	豆腐,みそ		葉葱		かつお節
20 6	月	葉ねぎぞうすい	鶏肉	片栗粉	大根,人参	果物	醤油,かつお節
		野菜の鶏そぼろ煮	鶏肉	片栗粉	大根,人参		醤油,かつお節
21 7	火	パン粥	粉ミルク	食パン		果物	かつお節
		野菜のそぼろ煮	鶏肉	片栗粉,白砂糖	青菜,人参		醤油,かつお節
22 8	水	みそ汁	豚肉	片栗粉	南瓜,玉葱	果物	かつお節
		鶏肉の野菜スープ	鶏肉	片栗粉	青菜,人参,もやし		醤油,かつお節
23 9	木	パン粥	粉ミルク	食パン		果物	かつお節
		魚と野菜の煮物	魚	片栗粉,白砂糖	キャベツ,玉葱		醤油,かつお節
24 10	金	野菜スープ	きな粉	米		果物	醤油,かつお節
		きな粉粥7倍	鶏肉	片栗粉,白砂糖	キャベツ,青菜,玉葱		醤油,かつお節
25 11	土	鶏の野菜煮	鶏肉	片栗粉,白砂糖	玉葱,人参	果物	醤油,かつお節
		鶏の野菜煮	鶏肉	片栗粉,白砂糖	人参		醤油,かつお節
特別 ①	①	煮込みうどん	豚肉	干しうどん,片栗粉	青菜,玉葱	果物	醤油,かつお節
		じゃが芋の甘煮		片栗粉,白砂糖	人参		醤油,かつお節
27 13	月	おかかぞうすい	糸けずり節	米		果物	かつお節
		麩と野菜の煮物	豚肉	片栗粉,白砂糖,玉ふ	青菜,玉葱,人参		醤油,かつお節
28 14	火	7倍粥	鶏肉	米		果物	醤油,かつお節
		じゃが芋と鶏そぼろのトマト煮	鶏肉	じゃが芋,片栗粉,白砂糖	玉葱,トマト,ビュレ		醤油,かつお節
29 15	水	キャベツスープ		米		果物	醤油,かつお節
		大根ぞうすい	高野豆腐	片栗粉,白砂糖	大根		かつお節
30 16	木	高野豆腐と野菜の煮物	高野豆腐	片栗粉,白砂糖	胡瓜,玉葱,人参	果物	醤油,かつお節
		7倍粥	魚,みそ	米			醤油,かつお節
31 17	金	魚と野菜のみそ煮	魚,みそ	片栗粉,三温糖	玉葱,人参	果物	かつお節
		清汁			青菜,葱		醤油,かつお節
1 18	土	パン粥	粉ミルク	食パン		果物	かつお節
		麩の野菜スープ	豚肉	片栗粉,玉ふ	青菜,玉葱,人参		醤油,かつお節
2 19	日	煮込みうどん	豚肉	干しうどん,片栗粉	玉葱,人参	果物	醤油,かつお節
		野菜のやわらか煮		片栗粉	キャベツ,胡瓜		醤油,かつお節
3 20	月	人参ぞうすい	人参	米		果物	かつお節
		豚肉の野菜煮	豚肉	片栗粉,白砂糖	胡瓜,玉葱		醤油,かつお節
4 21	火	7倍粥	豆腐,みそ	米		果物	醤油,かつお節
		豆腐の野菜煮		片栗粉	青菜,玉葱		かつお節
5 22	水	みそ汁	みそ		大根,人参	果物	かつお節
		玉ねぎぞうすい	豚肉	米	玉葱		かつお節
6 23	木	豚肉とじゃが芋の煮物	豚肉	じゃが芋,片栗粉	人参,もやし	果物	醤油,かつお節
		7倍粥	鶏肉	片栗粉	青菜,玉葱		醤油,かつお節
7 24	金	パン粥	粉ミルク	食パン		果物	かつお節
		豚肉の野菜煮	豚肉	片栗粉	キャベツ,胡瓜,玉葱		醤油,かつお節
8 25	土	チンゲン菜スープ	鶏肉	米		果物	かつお節
		そぼろぞうすい	鶏肉	片栗粉,白砂糖	キャベツ,人参,もやし		醤油,かつお節
9 26	日	野菜のやわらか煮				果物	かつお節
		7倍粥	豚肉	米			醤油,かつお節
10 27	月	豚肉と野菜の煮物	豚肉	片栗粉	胡瓜,大根,人参	果物	醤油,かつお節
		みそ汁	みそ	さつま芋	葉葱		かつお節
11 28	火	青菜ぞうすい		米		果物	かつお節
		高野豆腐の野菜煮	高野豆腐	片栗粉	青菜		醤油,かつお節
12 29	水	7倍粥	鶏肉	米		果物	醤油,かつお節
		野菜のそぼろ煮	鶏肉	片栗粉	グリーンピース,冷,胡瓜,玉葱		醤油,かつお節
13 30	木	清汁	わかめ	米		果物	かつお節
		ねぎわかめぞうすい	わかめ	片栗粉	葉葱		醤油,かつお節
14 31	金	高野豆腐の煮物	高野豆腐	片栗粉	胡瓜,玉葱,人参	果物	醤油,かつお節

○今月の使用予定果物:バナナ・あまなつみかん・しらぬひ・清見オレンジ・オレンジ(入荷状況等により日々の使用果物を決定します)

○献立(食材)は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。

令和8年4月

離乳食献立表 初期(5, 6か月頃)

足立区教育委員会子ども家庭部

日	曜日	午前食+ミルク (10時~11時)	食 材				2時30分 ~3時頃
			血や肉を作るもの (赤)	熱や力となるもの (黄)	体の調子をよくなるもの (緑)	調味料等	
13 27	月	煮込みうどん かぼちゃのペースト		干しうどん, 片栗粉 片栗粉	青菜, 玉葱 南瓜, 人参	かつお節 かつお節	ミルク
14 28	火	10倍粥 豆腐と野菜のペースト 清汁	豆腐	米 片栗粉	胡瓜, 人参 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
1 15	水	10倍粥 じゃが芋ペースト 豆腐の清汁	豆腐	米 じゃが芋, 片栗粉	玉葱, 人参 葉葱	かつお節 かつお節	ミルク
2 16 30	木	10倍粥 野菜ペースト 清汁		米 片栗粉	青菜, 人参 南瓜, 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
3 17	金	パン粥 魚と野菜のペースト 野菜スープ	粉ミルク 魚	食パン 片栗粉	キャベツ, 玉葱 青菜, 人参	かつお節 かつお節	ミルク
4 18	土	煮込みうどん じゃが芋ペースト		干しうどん, 片栗粉 じゃが芋, 片栗粉	青菜, 玉葱 人参	かつお節 かつお節	ミルク
6 20	月	10倍粥 じゃが芋のトマトペースト キャベツスープ		米 じゃが芋, 片栗粉	玉葱, トマトビュレ キャベツ, 人参	かつお節 かつお節	ミルク
7 21	火	10倍粥 魚と野菜のペースト 清汁	魚	米 片栗粉	玉葱, 人参 青菜, 葱	かつお節 かつお節	ミルク
8 22	水	煮込みうどん 野菜のペースト		干しうどん, 片栗粉 片栗粉	玉葱, 人参 キャベツ, 胡瓜	かつお節 かつお節	ミルク
9 23	木	10倍粥 豆腐の野菜ペースト 清汁	豆腐	米 片栗粉	青菜, 玉葱 大根, 人参	かつお節 かつお節	ミルク
10 24	金	パン粥 野菜ペースト チンゲン菜スープ	粉ミルク	食パン 片栗粉	キャベツ, 胡瓜, 玉葱 チンゲン菜, 人参	かつお節 かつお節	ミルク
11 25	土	10倍粥 野菜ペースト 清汁		米 片栗粉 さつま芋	胡瓜, 大根, 人参 葉葱	かつお節 かつお節	ミルク
特別	①	10倍粥 野菜ペースト 清汁		米 片栗粉	グリーンピース, 冷, 胡瓜, 玉葱 人参, 葉葱	かつお節 かつお節	ミルク

○献立(食材)は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。