

令和6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
1 15	月	5倍粥		米			
		キャベツのやわらか煮	果物	片栗粉		キャベツ, 胡瓜, 人参	醤油, かつお節
		豆腐のみそ汁				玉葱	かつお節
		人参ぞうすい		米		人参	かつお節
2 16 30	火	野菜の鶏そぼろ煮	果物	片栗粉		キャベツ, 玉葱	醤油, かつお節
		5倍粥		米			
		魚と青菜のおかか煮	果物	片栗粉		青菜, 人参	醤油, かつお節
		みそ汁		じゃが芋		葱	かつお節
3 17	水	わかめぞうすい		米			かつお節
		麩と野菜の煮物		片栗粉, 玉ふ		青菜, 人参, もやし	醤油, かつお節
		煮込みうどん	果物	鶏肉	干しうどん, 片栗粉	青菜, 玉葱, 人参	醤油, かつお節
		かぼちゃの甘煮		片栗粉, 三温糖		南瓜	かつお節
4 18	木	グリーンピースぞうすい		米		グリーンピース冷	かつお節
		鶏肉と青菜の煮物	果物	片栗粉		青菜, 玉葱	醤油, かつお節
		5倍粥		米			
		豆腐と野菜のみそ煮	果物	片栗粉, 白砂糖		胡瓜, 人参	かつお節
5 19	金	清汁				玉葱, チンゲン菜	醤油, かつお節
		トースト		バター, 食パン			
		肉野菜スープ	果物	豚肉	片栗粉	人参, 葱, もやし	醤油, かつお節
		じゃが芋のそぼろ煮	果物	豚肉	バター, 食パン	玉葱, 人参	醤油, かつお節
6 20	土	青菜のスープ		じゃが芋, 片栗粉, 白砂糖		キャベツ, 青菜	醤油, かつお節
		キャベツぞうすい	果物	米		キャベツ	かつお節
		豚肉と野菜のみそ煮		片栗粉		青菜, 人参, もやし	かつお節
		煮込みうどん	果物	豚肉	干しうどん, 片栗粉	青菜, 葱	醤油, かつお節
8 22	月	野菜煮		片栗粉		胡瓜, 大根, 人参	醤油, かつお節
		大根ぞうすい	果物	米		大根	かつお節
		野菜のそぼろ煮		片栗粉		玉葱, 人参	醤油, かつお節
		5倍粥		米			
9 23	火	魚と人参の煮物	果物	片栗粉		人参	醤油, かつお節
		みそ汁		みそ		玉葱, 葉葱	かつお節
		ひじきぞうすい		干しひじき		人参	かつお節
		さつま芋と豚肉の甘煮	果物	豚肉	さつま芋, 片栗粉, 白砂糖	玉葱	醤油, かつお節
10 24	水	5倍粥		米			
		じゃが芋と鶏そぼろのトマト煮	果物	鶏肉	じゃが芋, 片栗粉, 白砂糖	玉葱, トマトピューレ	醤油, かつお節
		野菜スープ				キャベツ, 人参, 葱	醤油, かつお節
		トースト		バター, 食パン			
11 25	木	鶏肉とわかめのスープ	果物	片栗粉		人参, 葱	醤油, かつお節
		煮込みうどん		豚肉	干しうどん	キャベツ, 玉葱	醤油, かつお節
		豚肉と二色野菜煮	果物	豚肉	片栗粉, 三温糖	青菜, 人参	醤油, かつお節
		鶏そぼろぞうすい		鶏肉	米	玉葱	かつお節
12 26	金	野菜煮	果物	片栗粉		キャベツ, 人参, もやし	醤油, かつお節
		5倍粥		米			
		肉じゃが	果物	豚肉	じゃが芋, 片栗粉	玉葱, 人参	醤油, かつお節
		みそ汁		みそ		大根, 葱	かつお節
13 27	土	ねぎぞうすい		米		葱	かつお節
		麩と野菜のやわらか煮	果物	片栗粉, 白砂糖, 玉ふ		グリーンピース冷, 大根, 人参	醤油, かつお節
		トースト		バター, 食パン			
		鶏肉とブロッコリーの煮物	果物	鶏肉	片栗粉	人参, ブロッコリー	醤油, かつお節
特別 ①	①	ポテトスープ	果物	じゃが芋		玉葱	醤油, かつお節
		おかかぞうすい		糸けずり節			かつお節
		鶏団子と野菜の煮物		鶏肉	じゃが芋, 片栗粉	玉葱, 人参	醤油, かつお節
		5倍粥		米			
特別 ①	①	豚肉と青菜の煮物	果物	豚肉	片栗粉	胡瓜, 青菜, 人参	醤油, かつお節
		みそ汁		みそ		キャベツ, 葱	かつお節
		野菜ぞうすい		米		キャベツ, 人参	かつお節
		さつま芋のそぼろ煮		豚肉	さつま芋, 片栗粉, 白砂糖	玉葱	醤油, かつお節
特別 ①	①	5倍粥		米			
		野菜のそぼろ煮	果物	鶏肉	片栗粉	グリーンピース冷, 胡瓜, 玉葱	醤油, かつお節
		清汁				人参, 葉葱	醤油, かつお節
		ねぎわかめぞうすい		わかめ		葉葱	かつお節
特別 ①	①	高野豆腐の煮物	果物	高野豆腐		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: 435 kcal たんぱく質: 15.1g 脂質: 13.2g

○今月の使用予定果物: しらぬひ・バナナ・清見オレンジ・あまなつみかん・いよかん(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6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)	体の調子をよくするもの (緑)	調味料等
1 15	月	7倍粥			米		
		キャベツのやわらか煮	果物	豆腐,みそ	片栗粉	キャベツ,胡瓜,人参	醤油,かつお節
		豆腐のみそ汁				玉葱	かつお節
2 16 30	火	人参ぞうすい			米	人参	かつお節
		野菜の鶏そぼろ煮		鶏肉	片栗粉	キャベツ,玉葱	醤油,かつお節
		7倍粥		魚,糸けずり節	米	片栗粉	野菜,人参
3 17	水	みそ汁	果物	わかめ	米	葱	かつお節
		わかめぞうすい		わかめ	米		かつお節
		麩と野菜の煮物		糸けずり節	片栗粉,玉ふ	青菜,人参,もやし	醤油,かつお節
4 18	木	煮込みうどん	果物	鶏肉	干しうどん,片栗粉	青菜,玉葱,人参	醤油,かつお節
		かぼちゃの甘煮			片栗粉,三温糖	南瓜	かつお節
		グリーンピースぞうすい			米	グリーンピース冷	かつお節
5 19	金	鶏肉と野菜の煮物		鶏肉	片栗粉	青菜,玉葱	醤油,かつお節
		7倍粥		豆腐,みそ	米		
		豆腐と野菜のみそ煮	果物		片栗粉,白砂糖	胡瓜,人参	かつお節
6 20	土	清汁	果物			玉葱,チンゲン菜	醤油,かつお節
		バン粥		粉ミルク	食パン		
		肉野菜スープ		豚肉	片栗粉	人参,葱,もやし	醤油,かつお節
8 22	月	バン粥		粉ミルク	食パン		
		じゃが芋のそぼろ煮	果物	豚肉	じゃが芋,片栗粉,白砂糖	玉葱,人参	醤油,かつお節
		青菜のスープ				キャベツ,青菜	醤油,かつお節
9 23	火	キャベツぞうすい			米	キャベツ	かつお節
		豚肉と野菜のみそ煮		豚肉,みそ	片栗粉	青菜,人参,もやし	かつお節
		煮込みうどん	果物	豚肉	干しうどん,片栗粉	青菜,葱	醤油,かつお節
10 24	水	野菜煮			片栗粉	胡瓜,大根,人参	醤油,かつお節
		大根ぞうすい			米	大根	かつお節
		野菜のそぼろ煮		豚肉	片栗粉	玉葱,人参	醤油,かつお節
11 25	木	7倍粥		魚	米	人参	醤油,かつお節
		魚と人参の煮物	果物	みそ	片栗粉	玉葱,葉葱	かつお節
		みそ汁					
12 26	金	ひじきぞうすい		干しひじき	米	人参	かつお節
		さつま芋と豚肉の甘煮		豚肉	さつま芋,片栗粉,白砂糖	玉葱	醤油,かつお節
		7倍粥		鶏肉	米		
13 27	土	じゃが芋と鶏そぼろのトマト煮	果物		じゃが芋,片栗粉,白砂糖	玉葱,トマト,ビュレ	醤油,かつお節
		野菜スープ				キャベツ,人参,葱	醤油,かつお節
		バン粥		粉ミルク	食パン		
特別 ①	①	鶏肉とわかめのスープ		わかめ,鶏肉	片栗粉	人参,葱	醤油,かつお節
		煮込みうどん	果物	豚肉	干しうどん	キャベツ,玉葱	醤油,かつお節
		豚肉と二色野菜煮		豚肉	片栗粉,三温糖	青菜,人参	醤油,かつお節
12 26	金	鶏そぼろぞうすい		鶏肉	米	玉葱	かつお節
		野菜煮			片栗粉	キャベツ,人参,もやし	醤油,かつお節
		7倍粥		豚肉	米		
13 27	土	肉じゃが	果物	豚肉	じゃが芋,片栗粉	玉葱,人参	醤油,かつお節
		みそ汁		みそ		大根,葱	かつお節
		ねぎぞうすい			米	葱	かつお節
特別 ①	①	麩と野菜のやわらか煮			片栗粉,白砂糖,玉ふ	グリーンピース冷,大根,人参	醤油,かつお節
		バン粥	果物	粉ミルク	食パン		
		鶏肉とブロッコリーの煮物		鶏肉	片栗粉	人参,ブロッコリー	醤油,かつお節
特別 ①	①	ポテトスープ			じゃが芋	玉葱	醤油,かつお節
		おかかぞうすい		糸けずり節	米		かつお節
		鶏と野菜の煮物		鶏肉	じゃが芋,片栗粉	玉葱,人参	醤油,かつお節
特別 ①	①	7倍粥		豚肉	米	胡瓜,青菜,人参	醤油,かつお節
		豚肉と青菜の煮物	果物	みそ	片栗粉	キャベツ,葱	かつお節
		みそ汁					
特別 ①	①	野菜ぞうすい			米	キャベツ,人参	かつお節
		さつま芋のそぼろ煮		豚肉	さつま芋,片栗粉,白砂糖	玉葱	醤油,かつお節
		7倍粥	果物	鶏肉	米	グリーンピース冷,胡瓜,玉葱	醤油,かつお節
特別 ①	①	野菜のそぼろ煮			片栗粉	人参,葉葱	醤油,かつお節
		清汁		わかめ	米	葉葱	かつお節
		ねぎわかめぞうすい			片栗粉	胡瓜,玉葱,人参	醤油,かつお節
特別 ①	①	高野豆腐の煮物		高野豆腐			

○今月の使用予定果物:しらぬい・バナナ・清見オレンジ・あまなつみかん・いよかん(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6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	
1 15	月	10倍粥 キャベツのペースト 豆腐の清汁	豆腐	米 片栗粉	キャベツ, 胡瓜, 人参 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
2 16 30	火	10倍粥 魚と青菜のおかかペースト 清汁	魚, 糸けずり節	米 片栗粉 じゃが芋	青菜, 人参 葱	かつお節 かつお節	ミルク
3 17	水	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, 人参 南瓜	かつお節 かつお節	ミルク
4 18	木	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, チンゲン菜	かつお節 かつお節	ミルク
5 19	金	パン粥 じゃが芋のペースト 青菜のスープ	粉ミルク	食パン じゃが芋, 片栗粉	玉葱, 人参 キャベツ, 青菜	かつお節 かつお節	ミルク
6 20	土	煮込みうどん 野菜ペースト		干しうどん, 片栗粉 片栗粉	青菜, 葱 胡瓜, 大根, 人参	かつお節 かつお節	ミルク
8 22	月	10倍粥 魚と人参のペースト 清汁	魚	米 片栗粉	人参 玉葱, 葱	かつお節 かつお節	ミルク
9 23	火	10倍粥 じゃが芋のトマトペースト 野菜スープ		米 じゃが芋, 片栗粉	玉葱, トマト, ビューレ キャベツ, 人参, 葱	かつお節 かつお節	ミルク
10 24	水	煮込みうどん 二色野菜ペースト		干しうどん 片栗粉	キャベツ, 玉葱 青菜, 人参	かつお節 かつお節	ミルク
11 25	木	10倍粥 じゃが芋のペースト 清汁		米 じゃが芋, 片栗粉	玉葱, 人参 大根, 葱	かつお節 かつお節	ミルク
12 26	金	パン粥 ブロッコリーのペースト ポテトスープ	粉ミルク	食パン 片栗粉 じゃが芋	人参, ブロッコリー 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
13 27	土	10倍粥 青菜のペースト 清汁		米 片栗粉	胡瓜, 青菜, 人参 キャベツ, 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, 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。