

令和6年7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)	体の調子をよくなるもの (緑)	調味料等
1 29	月	5倍粥		鶏肉	米	キャベツ, 胡瓜, 人参	醤油, かつお節
		鶏と野菜の煮物	果物		片栗粉, 白砂糖	青菜, 玉葱	醤油, かつお節
		野菜スープ		わかめ	干しうどん	葱	醤油, かつお節
		わかめうどん		鶏肉	片栗粉	キャベツ, 胡瓜, 青菜	醤油, かつお節
2 16 30	火	5倍粥		魚	米	キャベツ, 人参	醤油, かつお節
		野菜と魚の煮付け	果物		片栗粉	青菜, 玉葱	醤油, かつお節
		清汁			米	キャベツ	かつお節
		キャベツぞうすい		鶏卵	片栗粉	玉葱, 人参, もやし	醤油, かつお節
3 17 31	水	煮込みうどん		鶏肉	干しうどん	青菜, 玉葱, 葱	醤油, かつお節
		鶏と野菜のそぼろ煮	果物		片栗粉	胡瓜, 人参	醤油, かつお節
		ねぎぞうすい			米	葱	かつお節
		麩と野菜煮			片栗粉, 玉ふ	青菜, 玉葱, 人参, もやし	醤油, かつお節
4 18	木	5倍粥		糸けずり節, 豚肉	米	玉葱, 人参, 小松菜	醤油, かつお節
		豚肉と野菜のおかか煮	果物	みそ	片栗粉	玉ふ	かつお節
		みそ汁			バター, 食パン		
		トースト		干しひじき, 豚肉	片栗粉	玉葱, 人参, 葉葱	醤油, かつお節
5 19	金	トースト		鶏肉	バター, 食パン	胡瓜, トマト	醤油, かつお節
		鶏肉と野菜のトマト煮	果物		片栗粉, 白砂糖	玉葱, 人参	醤油, かつお節
		野菜スープ			米	青菜	かつお節
		青菜ぞうすい		高野豆腐	片栗粉, 白砂糖	胡瓜, 玉葱, 人参	醤油, かつお節
6 20	土	5倍粥		豚肉	米	キャベツ, 胡瓜	醤油, かつお節
		豚肉とキャベツの煮物	果物	みそ	片栗粉	玉葱, 人参	かつお節
		みそ汁			米	胡瓜, 玉葱	かつお節
		野菜ぞうすい		豚肉	片栗粉	キャベツ, 人参, もやし	醤油, かつお節
8 22	月	5倍粥		鶏肉	米	玉葱	醤油, かつお節
		鶏じゃが	果物	みそ	じゃが芋, 片栗粉, 白砂糖	大根, 人参	かつお節
		みそ汁		きな粉	米	玉葱, 人参, 葉葱	醤油, かつお節
		きな粉粥5倍			片栗粉, 玉ふ		
9 23	火	5倍粥		豚肉	米	キャベツ, 胡瓜, 玉葱	醤油, かつお節
		豚肉と野菜の煮物	果物		片栗粉	チンゲン菜, 人参	醤油, かつお節
		チンゲン菜のスープ			バター, 食パン		
		トースト		豚肉	片栗粉	チンゲン菜, 人参, もやし	醤油, かつお節
10 24	水	みそ煮込みうどん		豆腐	干しうどん	キャベツ, 人参	かつお節
		豆腐と野菜の煮物	果物		片栗粉	胡瓜, 玉葱	醤油, かつお節
		わかめぞうすい		わかめ	米		かつお節
		豚肉と野菜煮		豚肉	片栗粉	玉葱, 人参	醤油, かつお節
11 25	木	5倍粥		鶏肉	米	青菜, 人参	醤油, かつお節
		鶏肉と野菜の煮物	果物	みそ	片栗粉	南瓜, 玉葱	かつお節
		南瓜のみそ汁			米, 白ごま		かつお節
		ごまぞうすい		鶏肉	片栗粉, 白砂糖	南瓜, 人参, もやし	醤油, かつお節
12 26	金	トースト		魚	バター, 食パン	胡瓜, 玉葱, 人参	醤油, かつお節
		魚の野菜煮	果物		片栗粉	青菜	醤油, かつお節
		野菜スープ			じゃが芋	人参	かつお節
		人参ぞうすい		高野豆腐	米	胡瓜, 青菜, 玉葱	醤油, かつお節
13 27	土	5倍粥		豚肉	米	青菜, 玉葱, 人参	醤油, かつお節
		豚そぼろの野菜煮	果物	みそ	片栗粉, 白砂糖	なす, 葱	かつお節
		みそ汁			米	青菜, 人参	かつお節
		肉野菜ぞうすい		豚肉	片栗粉	キャベツ, 玉葱, なす	醤油, かつお節
特別 ①		5倍粥		鶏肉	米	胡瓜, 大根	醤油, かつお節
		鶏の野菜煮	果物		片栗粉	玉葱, 人参	醤油, かつお節
		清汁			米	玉葱	かつお節
		玉ねぎぞうすい			片栗粉, 玉ふ	大根, 人参	醤油, かつお節

今月の平均栄養価 エネルギー:424 kcal たんぱく質:14.7g 脂質:12.9g

○今月の使用予定果物:バナナ・すいか・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6年7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
1 29	月	7倍粥		鶏肉	米	キャベツ,胡瓜,人参	醤油,かつお節
		鶏と野菜の煮物	果物		片栗粉,白砂糖	青菜,玉葱	醤油,かつお節
2 16 30	火	野菜スープ		わかめ	干しうどん	葱	醤油,かつお節
		わかめうどん		鶏肉	片栗粉	キャベツ,胡瓜,青菜	醤油,かつお節
3 17 31	水	7倍粥		魚	米	キャベツ,人参	醤油,かつお節
		野菜と魚の煮付け	果物		片栗粉	青菜,玉葱	醤油,かつお節
4 18	木	キャベツぞうすい		鶏卵	米	キャベツ	かつお節
		卵と野菜の煮物	果物		片栗粉	玉葱,人参,もやし	醤油,かつお節
5 19	金	煮込みうどん		鶏肉	干しうどん	青菜,玉葱,葱	醤油,かつお節
		鶏と野菜のそぼろ煮	果物		片栗粉	胡瓜,人参	醤油,かつお節
6 20	土	ねぎぞうすい			米	葱	かつお節
		麩と野菜煮	果物		片栗粉,玉ふ	青菜,玉葱,人参,もやし	醤油,かつお節
7 21	日	7倍粥		糸けずり節,豚肉	米	玉葱,人参,小松菜	醤油,かつお節
		豚肉と野菜のおかか煮	果物	みそ	片栗粉	玉ふ	かつお節
8 22	月	パン粥		粉ミルク	食パン	葉葱	醤油,かつお節
		肉野菜スープ	果物	干しひじき,豚肉	片栗粉	玉葱,人参,葉葱	醤油,かつお節
9 23	火	パン粥		粉ミルク	食パン	胡瓜,トマト	醤油,かつお節
		鶏肉と野菜のトマト煮	果物	鶏肉	片栗粉,白砂糖	玉葱,人参	醤油,かつお節
10 24	水	野菜スープ			米	青菜	かつお節
		青菜ぞうすい	果物	高野豆腐	片栗粉,白砂糖	胡瓜,玉葱,人参	醤油,かつお節
11 25	木	高野豆腐の野菜煮		豚肉	米	キャベツ,胡瓜	醤油,かつお節
		7倍粥	果物	みそ	片栗粉	玉葱,人参	かつお節
12 26	金	野菜ぞうすい			米	胡瓜,玉葱	かつお節
		野菜のそぼろ煮	果物	豚肉	片栗粉	キャベツ,人参,もやし	醤油,かつお節
13 27	土	7倍粥		鶏肉	米	玉葱	醤油,かつお節
		鶏じゃが	果物	みそ	じゃが芋,片栗粉,白砂糖	大根,人参	かつお節
14 28	日	きな粉粥7倍		きな粉	米	玉葱,人参,葉葱	醤油,かつお節
		麩と野菜の煮物	果物		片栗粉,玉ふ	玉葱,人参,葉葱	醤油,かつお節
15 29	月	7倍粥		豚肉	米	キャベツ,胡瓜,玉葱	醤油,かつお節
		豚肉と野菜の煮物	果物		片栗粉	キャベツ,人参	醤油,かつお節
16 30	火	チンゲン菜のスープ		粉ミルク	食パン	チンゲン菜,人参	醤油,かつお節
		パン粥	果物	豚肉	片栗粉	チンゲン菜,人参,もやし	醤油,かつお節
17 31	水	豚と野菜のスープ		みそ	干しうどん	キャベツ,人参	かつお節
		みそ煮込みうどん	果物	豆腐	片栗粉	胡瓜,玉葱	醤油,かつお節
18 1	木	豆腐と野菜の煮物		わかめ	米		かつお節
		わかめぞうすい	果物	豚肉	片栗粉	玉葱,人参	醤油,かつお節
19 2	金	豚肉と野菜の煮物		鶏肉	米	青菜,人参	醤油,かつお節
		南瓜のみそ汁	果物	みそ	片栗粉	南瓜,玉葱	かつお節
20 3	土	ごまぞうすい		鶏肉	米,白ごま	南瓜,人参,もやし	かつお節
		鶏野菜煮	果物		片栗粉,白砂糖	南瓜,人参,もやし	醤油,かつお節
21 4	日	パン粥		粉ミルク	食パン	胡瓜,玉葱,人参	醤油,かつお節
		魚の野菜煮	果物	魚	片栗粉	青菜	醤油,かつお節
22 5	月	野菜スープ			米	人参	かつお節
		人参ぞうすい	果物	高野豆腐	片栗粉	胡瓜,青菜,玉葱	醤油,かつお節
23 6	火	高野豆腐のみどり野菜煮		豚肉	米	青菜,玉葱,人参	醤油,かつお節
		7倍粥	果物	みそ	片栗粉,白砂糖	なす,葱	かつお節
24 7	水	豚そぼろの野菜煮		豚肉	米	青菜,人参	かつお節
		肉野菜ぞうすい	果物		片栗粉	キャベツ,玉葱,なす	醤油,かつお節
25 8	木	野菜のやわらか煮		鶏肉	米	胡瓜,大根	醤油,かつお節
		7倍粥	果物		片栗粉	玉葱,人参	醤油,かつお節
26 9	金	清汁			米	玉葱	かつお節
		玉ねぎぞうすい	果物		片栗粉,玉ふ	大根,人参	醤油,かつお節
27 10	土	麩と野菜の煮物			米		かつお節
		7倍粥	果物		片栗粉,玉ふ	大根,人参	醤油,かつお節

○今月の使用予定果物:バナナ・すいか・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6年7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 29	月	10倍粥 野菜のペースト 野菜スープ		米 片栗粉	キャベツ, 胡瓜, 人参 青菜, 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
2 16 30	火	10倍粥 野菜と魚のペースト 清汁	魚	米 片栗粉	キャベツ, 人参 青菜, 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
3・17 31	水	煮込みうどん 野菜ペースト		干しうどん 片栗粉	青菜, 玉葱, 葱 胡瓜, 人参	かつお節 かつお節	ミルク
4 18	木	10倍粥 野菜おかかペースト 清汁	糸けずり節	米 片栗粉 玉ふ	玉葱, 人参, 小松菜 葉葱	かつお節 かつお節	ミルク
5 19	金	パン粥 野菜のトマトペースト 野菜スープ	粉ミルク	食パン 片栗粉	胡瓜, トマト 玉葱, 人参	かつお節 かつお節	ミルク
6 20	土	10倍粥 キャベツペースト 清汁		米 片栗粉	キャベツ, 胡瓜 玉葱, 人参	かつお節 かつお節	ミルク
8 22	月	10倍粥 じゃが芋ペースト 清汁		米 じゃが芋, 片栗粉	玉葱 大根, 人参	かつお節 かつお節	ミルク
9 23	火	10倍粥 野菜のペースト チンゲン菜のスープ		米 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
10 24	水	煮込みうどん 豆腐と野菜のペースト	豆腐	干しうどん 片栗粉	キャベツ, 人参 胡瓜, 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
11 25	木	10倍粥 野菜のペースト 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
12 26	金	パン粥 魚の野菜ペースト 野菜スープ	粉ミルク 魚	食パン 片栗粉 じゃが芋	胡瓜, 玉葱, 人参 青菜	かつお節 かつお節	ミルク
13 27	土	10倍粥 野菜ペースト 清汁		米 片栗粉	青菜, 玉葱, 人参 なす, 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	胡瓜, 大根 玉葱, 人参	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。