

令和7年5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
12月26	月	5倍粥		米		
		魚の野菜煮	魚	片栗粉・三温糖	人参・葱・小松菜	醤油・かつお節
		みそ汁 果物	みそ		大根・玉葱 果物	かつお節
13月27	火	ねぎぞうすい		米	葱	かつお節
		豚肉の三色野菜煮	豚肉	片栗粉・三温糖	人参・もやし・小松菜	醤油・かつお節
		5倍粥		米		
14月28	水	豚肉と野菜のトマト煮	豚肉	片栗粉・白砂糖	キャベツ・胡瓜・玉葱・トマト・ビュレ	醤油・かつお節
		チンゲン菜スープ 果物			チンゲン菜・人参 果物	醤油・かつお節
		青のりぞうすい	青のり	米		かつお節
15月29	木	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	じゃが芋・片栗粉・白砂糖	キャベツ・人参	醤油・かつお節
		煮込みうどん		干しうどん	キャベツ・玉葱・人参	醤油・かつお節
		さつま芋のそぼろ煮 果物	鶏肉	さつま芋・片栗粉・三温糖	いんげん 果物	醤油・かつお節
16月30	金	キャベツぞうすい		米	キャベツ	かつお節
		鶏と野菜のやわらか煮	鶏肉	片栗粉	玉葱・人参	醤油・かつお節
		5倍粥		米		
17月31	土	豆腐と野菜の煮物	豆腐	片栗粉	玉葱・人参	醤油・かつお節
		清汁 果物			大根・葉葱 果物	醤油・かつお節
		トースト		バター・無塩食パン		
18月1	日	肉野菜スープ	豚肉	片栗粉	玉葱・人参・もやし	醤油・かつお節
		トースト		バター・食パン		
		豚肉の野菜煮	豚肉	片栗粉	キャベツ・玉葱・人参	醤油・かつお節
19月2	月	ポテトスープ 果物		片栗粉	青菜	醤油・かつお節
		人参ぞうすい		米	人参	かつお節
		鶏団子と野菜の煮物	鶏肉	片栗粉	キャベツ・青菜・玉葱	醤油・かつお節
20月3	火	5倍粥		米		
		豆腐の野菜煮	豆腐	片栗粉	胡瓜・大根・人参	醤油・かつお節
		みそ汁 果物	みそ		南瓜・玉葱 果物	かつお節
21月4	水	葉ねぎぞうすい		米	葉葱	かつお節
		豚肉と野菜のやわらか煮	豚肉	片栗粉・三温糖	胡瓜・玉葱・人参	醤油・かつお節
		5倍粥		米		
22月5	木	野菜のそぼろ煮	鶏肉	じゃが芋・片栗粉・白砂糖	人参	醤油・かつお節
		野菜スープ 果物			青菜・玉葱 果物	醤油・かつお節
		もやしぞうすい		米	もやし	かつお節
23月6	金	鶏肉とかぼちゃの煮物	鶏肉	片栗粉	青菜・玉葱・南瓜	醤油・かつお節
		5倍粥		米		
		野菜のやわらか煮		片栗粉・白砂糖	胡瓜・青菜・人参	醤油・かつお節
24月7	土	豆腐スープ 果物	豆腐		葱 果物	醤油・かつお節
		トースト		バター・食パン		
		肉団子と野菜のスープ	豚肉	片栗粉	青菜・人参・もやし	醤油・かつお節
25月8	日	煮込みうどん		干しうどん	玉葱・人参	醤油・かつお節
		麩の野菜煮 果物		片栗粉・玉ふ	キャベツ・胡瓜 果物	醤油・かつお節
		おかかぞうすい	糸けずり節	米		かつお節
26月9	月	高野豆腐と野菜のやわらか煮	高野豆腐	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		
		高野豆腐の野菜煮	高野豆腐	片栗粉・白砂糖	青菜・大根・人参	醤油・かつお節
27月10	火	みそ汁 果物	みそ		玉葱・葉葱 果物	かつお節
		青菜ぞうすい		米	青菜	かつお節
		麩と野菜の煮物		片栗粉・白砂糖・玉ふ	大根・玉葱・人参	醤油・かつお節
28月11	水	トースト		バター・食パン		
		魚と野菜のやわらか煮	魚	片栗粉	キャベツ・人参	醤油・かつお節
		野菜スープ 果物			青菜・玉葱 果物	醤油・かつお節
29月12	木	ひじきぞうすい	干しひじき	米		かつお節
		大豆の野菜煮	大豆水煮缶	片栗粉・白砂糖	キャベツ・玉葱・人参	醤油・かつお節
		5倍粥		米		
30月13	金	豆腐と野菜のやわらか煮	豆腐	片栗粉・白砂糖	キャベツ・胡瓜・人参	醤油・かつお節
		みそ汁 果物	みそ	じゃが芋	青菜 果物	かつお節
		そぼろぞうすい	鶏肉	米		かつお節
31月14	土	野菜煮		片栗粉	キャベツ・青菜・人参・葱	醤油・かつお節
		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	醤油・かつお節
特別	①	清汁 果物			人参・葉葱 果物	醤油・かつお節
		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:423 kcal たんぱく質:14.2g 脂質:12.7g
○今月の使用予定果物:バナナ・美生柑・清見オレンジ・あまなつみかん・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。

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
12月26	月	7倍粥		米		
		魚の野菜煮	魚	片栗粉・三温糖	人参・葱・小松菜	醤油・かつお節
		みそ汁 果物	みそ		大根・玉葱 果物	かつお節
		ねぎぞうすい		米	葱	かつお節
		豚肉の三色野菜煮	豚肉	片栗粉・三温糖	人参・もやし・小松菜	醤油・かつお節
13月27	火	7倍粥		米		
		豚肉と野菜のトマト煮	豚肉	片栗粉・白砂糖	キャベツ・胡瓜・玉葱・トマト・ビュール	醤油・かつお節
		チンゲン菜スープ 果物			チンゲン菜・人参 果物	醤油・かつお節
		青のりぞうすい	青のり	米		かつお節
		じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	じゃが芋・片栗粉・白砂糖	キャベツ・人参	醤油・かつお節
14月28	水	煮込みうどん		干しうどん	キャベツ・玉葱・人参	醤油・かつお節
		さつま芋のそぼろ煮 果物	鶏肉	さつま芋・片栗粉・三温糖	いんげん 果物	醤油・かつお節
		キャベツぞうすい		米	キャベツ	かつお節
		鶏と野菜のやわらか煮	鶏肉	片栗粉	玉葱・人参	醤油・かつお節
1月15月29	木	7倍粥		米		
		豆腐と野菜の煮物	豆腐	片栗粉	玉葱・人参	醤油・かつお節
		清汁 果物			大根・葉葱 果物	醤油・かつお節
		パン粥	粉ミルク	無塩食パン		
		肉野菜スープ	豚肉	片栗粉	玉葱・人参・もやし	醤油・かつお節
2月16月30	金	パン粥	粉ミルク	食パン		
		豚肉の野菜煮	豚肉	片栗粉	キャベツ・玉葱・人参	醤油・かつお節
		ポテトスープ 果物		じゃが芋	青菜 果物	醤油・かつお節
		人参ぞうすい		米	人参	かつお節
		鶏肉と野菜の煮物	鶏肉	片栗粉	キャベツ・青菜・玉葱	醤油・かつお節
17月31	土	7倍粥		米		
		豆腐の野菜煮	豆腐	片栗粉	胡瓜・大根・人参	醤油・かつお節
		みそ汁 果物	みそ		南瓜・玉葱 果物	かつお節
		葉ねぎぞうすい		米	葉葱	かつお節
		豚肉と野菜のやわらか煮	豚肉	片栗粉・三温糖	胡瓜・玉葱・人参	醤油・かつお節
19月	月	7倍粥		米		
		野菜のそぼろ煮	鶏肉	じゃが芋・片栗粉・白砂糖	人参	醤油・かつお節
		野菜スープ 果物			青菜・玉葱 果物	醤油・かつお節
		もやしぞうすい		米	もやし	かつお節
		鶏肉とかぼちゃの煮物	鶏肉	片栗粉	青菜・玉葱・南瓜	醤油・かつお節
20月	火	7倍粥		米		
		野菜のやわらか煮		片栗粉・白砂糖	胡瓜・青菜・人参	醤油・かつお節
		豆腐スープ 果物	豆腐		葱 果物	醤油・かつお節
		パン粥	粉ミルク	食パン		
		豚肉と野菜のスープ	豚肉	片栗粉	青菜・人参・もやし	醤油・かつお節
7月21	水	煮込みうどん		干しうどん	玉葱・人参	醤油・かつお節
		麩の野菜煮 果物		片栗粉・玉ふ	キャベツ・胡瓜 果物	醤油・かつお節
		おかかぞうすい	糸けずり節	米		かつお節
		高野豆腐と野菜のやわらか煮	高野豆腐	片栗粉・白砂糖	キャベツ・人参・もやし	醤油・かつお節
8月22	木	7倍粥		米		
		高野豆腐の野菜煮	高野豆腐	片栗粉・白砂糖	青菜・大根・人参	醤油・かつお節
		みそ汁 果物	みそ		玉葱・葉葱 果物	かつお節
		青菜ぞうすい		米	青菜	かつお節
		麩と野菜の煮物		片栗粉・白砂糖・玉ふ	大根・玉葱・人参	醤油・かつお節
9月23	金	パン粥	粉ミルク	食パン		
		魚と野菜のやわらか煮	魚	片栗粉	キャベツ・人参	醤油・かつお節
		野菜スープ 果物			青菜・玉葱 果物	醤油・かつお節
		ひじきぞうすい	干しひじき	米		かつお節
		大豆の野菜煮	大豆水煮缶	片栗粉・白砂糖	キャベツ・玉葱・人参	醤油・かつお節
10月24	土	7倍粥		米		
		豆腐と野菜のやわらか煮	豆腐	片栗粉・白砂糖	キャベツ・胡瓜・人参	醤油・かつお節
		みそ汁 果物	みそ	じゃが芋	青菜 果物	かつお節
		そぼろぞうすい	鶏肉	米		かつお節
		野菜煮		片栗粉	キャベツ・青菜・人参・葱	醤油・かつお節
特別	①	7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	醤油・かつお節
		清汁 果物			人参・葉葱 果物	醤油・かつお節
		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

○今月の使用予定果物：バナナ・美生柑・清見オレンジ・あまなつみかん・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。

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)	体の調子をよくするもの (緑)	調味料等	
12 26	月	10倍粥 魚の野菜ペースト 清汁	魚	米 片栗粉	人参、葱、小松菜 大根、玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
13 27	火	10倍粥 野菜のトマトペースト チンゲン菜スープ		米 片栗粉	キャベツ、胡瓜、玉葱、トマト、ビュレ チンゲン菜、人参	かつお節 かつお節	ミルク
14 28	水	煮込みうどん さつま芋ペースト		干しうどん さつま芋、片栗粉	キャベツ、玉葱、人参 いんげん	かつお節 かつお節	ミルク
1 15 29	木	10倍粥 豆腐と野菜のペースト 清汁	豆腐	米 片栗粉	玉葱、人参 大根、葉葱	かつお節 かつお節	ミルク
2 16 30	金	パン粥 野菜ペースト ポテトスープ	粉ミルク	食パン 片栗粉 じゃが芋	キャベツ、玉葱、人参 青菜	かつお節 かつお節	ミルク
17 31	土	10倍粥 豆腐の野菜ペースト 清汁	豆腐	米 片栗粉	胡瓜、大根、人参 南瓜、玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
19	月	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ		米 じゃが芋、片栗粉	人参 青菜、玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
20	火	10倍粥 野菜ペースト 豆腐スープ	豆腐	米 片栗粉	胡瓜、青菜、人参 葱	かつお節 かつお節	ミルク
7 21	水	煮込みうどん 麩の野菜ペースト		干しうどん 片栗粉、玉ふ	玉葱、人参 キャベツ、胡瓜	かつお節 かつお節	ミルク
8 22	木	10倍粥 高野豆腐の野菜ペースト 清汁	高野豆腐	米 片栗粉	青菜、大根、人参 玉葱、葉葱	かつお節 かつお節	ミルク
9 23	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、人参 青菜、玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
10 24	土	10倍粥 豆腐と野菜のやわらかペースト 清汁	豆腐	米 片栗粉 じゃが芋	キャベツ、胡瓜、人参 青菜	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。