

令和7年6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
2 16 30	月	5倍粥		米			
		魚と野菜のみそ煮	果物	魚.みそ	片栗粉.三温糖	青菜.人参	かつお節
		清汁				大根.葉葱	醤油.かつお節
3 17	火	卵ぞうすい		米			
		野菜煮	果物	鶏卵(卵黄)	片栗粉	葉葱	かつお節
						人参.もやし.小松菜	醤油.かつお節
4 18	水	5倍粥		米			
		鶏肉と野菜のトマト煮	果物	鶏肉	じゃが芋.片栗粉	胡瓜.人参.トビョウレ	醤油.かつお節
		オニオンスープ				キャベツ.玉葱	醤油.かつお節
5 19	木	そばろぞうすい		米			
		野菜の煮物	果物	鶏肉	片栗粉	葱	かつお節
						青菜.玉葱.人参	醤油.かつお節
6 20	金	煮込みうどん		米			
		じゃが芋のやわらか煮	果物	鶏肉	干しうどん.片栗粉	青菜.葱	醤油.かつお節
		グリーンピースぞうすい				じゃが芋.片栗粉	人参
7 21	土	鶏肉の野菜煮	果物	鶏肉	片栗粉	グリーンピース	かつお節
						玉葱.人参	醤油.かつお節
8 22	日	5倍粥		米			
		豆腐のやわらか煮	果物	豆腐	片栗粉.白砂糖	胡瓜.人参	醤油.かつお節
		みそ汁		みそ		青菜.玉葱	かつお節
9 23	月	トースト		バター.無塩食パン			
		鶏団子スープ	果物	鶏肉	片栗粉	キャベツ.玉葱.人参	醤油.かつお節
10 24	火	トースト		バター.食パン			
		大豆と野菜の煮物	果物	大豆水煮缶	じゃが芋.片栗粉	胡瓜.玉葱	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
11 25	水	のりぞうすい		米			
		野菜のそばろ煮	果物	刻みのり	片栗粉		かつお節
						人参.もやし.小松菜	醤油.かつお節
12 26	木	5倍粥		米			
		野菜のやわらか煮	果物	豆腐	片栗粉	青菜.大根.人参	醤油.かつお節
		豆腐スープ		豆腐		玉葱	醤油.かつお節
13 27	金	もやしぞうすい		米			
		高野豆腐の野菜煮	果物	高野豆腐	片栗粉.白砂糖	もやし	かつお節
						玉葱.人参.葱	醤油.かつお節
14 28	土	5倍粥		米			
		豆腐の野菜煮	果物	豆腐	片栗粉.白砂糖	胡瓜.人参.葱	醤油.かつお節
		みそ汁		みそ		南瓜.玉葱	かつお節
15 29	日	人参ぞうすい		米			
		豚肉の野菜煮	果物	豚肉	片栗粉	人参	かつお節
						胡瓜.大根.玉葱	醤油.かつお節
16 30	月	5倍粥		米			
		鶏そばろの野菜煮	果物	鶏肉	片栗粉.三温糖	いんげん.人参.小松菜	醤油.かつお節
		清汁				玉葱.葉葱	醤油.かつお節
17 1	火	トースト		バター.食パン			
		鶏団子と野菜のスープ	果物	鶏肉	片栗粉	人参.もやし.小松菜	醤油.かつお節
18 2	水	煮込みうどん		米			
		二色野菜煮	果物	豚肉	干しうどん.片栗粉	青菜.葱	醤油.かつお節
		青のりごまぞうすい				キャベツ.人参	醤油.かつお節
19 3	木	豚肉の三色野菜煮	果物	青のり	米.白ごま		かつお節
				豚肉	片栗粉	青菜.人参.もやし	醤油.かつお節
20 4	金	5倍粥		米			
		卵の野菜煮	果物	鶏卵(卵黄)	片栗粉	胡瓜.玉葱.人参	醤油.かつお節
		みそ汁		みそ	じゃが芋	青菜	かつお節
21 5	土	枝豆ぞうすい		米			
		鶏と野菜のやわらか煮	果物	鶏肉	片栗粉	枝豆	かつお節
						青菜.玉葱.人参	醤油.かつお節
22 6	日	トースト		バター.食パン			
		魚の野菜あんかけ	果物	魚	片栗粉	キャベツ.人参	醤油.かつお節
		野菜スープ				玉葱.チンゲン菜	醤油.かつお節
23 7	月	きな粉粥5倍		米			
		高野豆腐と野菜の煮物	果物	きな粉	片栗粉.白砂糖	キャベツ.玉葱.人参	醤油.かつお節
24 8	火	5倍粥		米			
		豚肉と野菜のやわらか煮	果物	豚肉	片栗粉	胡瓜.玉葱.人参	醤油.かつお節
		みそ汁		みそ		大根.葱	かつお節
25 9	水	ねぎぞうすい		米			
		麩と野菜の煮物	果物		片栗粉.玉ふ	葱	かつお節
						キャベツ.人参.もやし	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:14.3g 脂質:12.9g

○今月の使用予定果物:小玉すいか・バナナ・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7年6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
2 16 30	月	7倍粥		米			
		魚と野菜のみそ煮	果物	魚.みそ	片栗粉.三温糖	青菜.人参	かつお節
		清汁				大根.葉葱	醤油.かつお節
3 17	火	卵ぞうすい		鶏卵(卵黄)	米	葉葱	かつお節
		野菜煮			片栗粉	人参.もやし.小松菜	醤油.かつお節
		7倍粥		米			
4 18	水	鶏肉と野菜のトマト煮	果物	鶏肉	じゃが芋.片栗粉	胡瓜.人参.トマト.ビュール	醤油.かつお節
		オニオンスープ				キャベツ.玉葱	醤油.かつお節
		そばろぞうすい		鶏肉	米	葱	かつお節
5 19	木	野菜の煮物			片栗粉	青菜.玉葱.人参	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.葱	醤油.かつお節
		じゃが芋のやわらか煮			じゃが芋.片栗粉	人参	醤油.かつお節
6 20	金	グリーンピースぞうすい		鶏肉	米	グリーンピース	かつお節
		鶏肉の野菜煮		鶏肉	片栗粉	玉葱.人参	醤油.かつお節
		7倍粥		米			
7 21	土	豆腐のやわらか煮	果物	豆腐	片栗粉.白砂糖	胡瓜.人参	醤油.かつお節
		みそ汁		みそ		青菜.玉葱	かつお節
		パン粥		粉ミルク	無塩食パン		
8 22	日	鶏肉のスープ		鶏肉	片栗粉	キャベツ.玉葱.人参	醤油.かつお節
		7倍粥		米			
		大豆と野菜の煮物	果物	粉ミルク	食パン	胡瓜.玉葱	醤油.かつお節
9 23	月	キャベツスープ		大豆水煮缶	じゃが芋.片栗粉	キャベツ.人参	醤油.かつお節
		のりぞうすい		刻みのり	米		かつお節
		野菜のそばろ煮		豚肉	片栗粉	人参.もやし.小松菜	醤油.かつお節
10 24	火	7倍粥		米			
		野菜のやわらか煮	果物	豆腐	片栗粉	青菜.大根.人参	醤油.かつお節
		豆腐スープ				玉葱	醤油.かつお節
11 25	水	もやしぞうすい		高野豆腐	片栗粉.白砂糖	もやし	かつお節
		高野豆腐の野菜煮				玉葱.人参.葱	醤油.かつお節
		7倍粥		米			
12 26	木	豆腐の野菜煮	果物	豆腐	片栗粉.白砂糖	胡瓜.人参.葱	醤油.かつお節
		みそ汁		みそ		南瓜.玉葱	かつお節
		人参ぞうすい		豚肉	米	人参	かつお節
13 27	金	豚肉の野菜煮		豚肉	片栗粉	胡瓜.大根.玉葱	醤油.かつお節
		7倍粥		米			
		鶏そばろの野菜煮	果物	鶏肉	片栗粉.三温糖	いんげん.人参.小松菜	醤油.かつお節
14 28	土	清汁				玉葱.葉葱	醤油.かつお節
		パン粥		粉ミルク	食パン		
		鶏肉と野菜のスープ		鶏肉	片栗粉	人参.もやし.小松菜	醤油.かつお節
15 29	日	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
		二色野菜煮			片栗粉	キャベツ.人参	醤油.かつお節
		青のりごまぞうすい		青のり	米.白ごま		かつお節
16 30	月	豚肉の三色野菜煮		豚肉	片栗粉	青菜.人参.もやし	醤油.かつお節
		7倍粥		米			
		卵の野菜煮	果物	鶏卵(卵黄)	片栗粉	胡瓜.玉葱.人参	醤油.かつお節
17 1	火	みそ汁		みそ	じゃが芋	青菜	かつお節
		枝豆ぞうすい			米	枝豆	かつお節
		鶏と野菜のやわらか煮	果物	鶏肉	片栗粉	青菜.玉葱.人参	醤油.かつお節
18 2	水	パン粥		粉ミルク	食パン		
		魚の野菜あんかけ	果物	魚	片栗粉	キャベツ.人参	醤油.かつお節
		野菜スープ				玉葱.チンゲン菜	醤油.かつお節
19 3	木	きな粉粥7倍		きな粉	米		
		高野豆腐と野菜の煮物		高野豆腐	片栗粉.白砂糖	キャベツ.玉葱.人参	醤油.かつお節
		7倍粥		米			
20 4	金	豚肉と野菜のやわらか煮	果物	豚肉	片栗粉	胡瓜.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
21 5	土	麩と野菜の煮物			片栗粉.玉ふ	キャベツ.人参.もやし	醤油.かつお節

○今月の使用予定果物:小玉すいか・パナナ・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7年6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	
2 16 30	月	10倍粥 魚と野菜ペースト 清汁	魚	米 片栗粉	青菜.人参 大根.葉葱	かつお節 かつお節	ミルク
3 17	火	10倍粥 野菜のトマトペースト オニオンスープ		米 じゃが芋.片栗粉	胡瓜.人参.トマト.ビュレ キャベツ.玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
4 18	水	煮込みうどん じゃが芋のやわらかペースト		干しうどん.片栗粉 じゃが芋.片栗粉	青菜.葱 人参	かつお節 かつお節	ミルク
5 19	木	10倍粥 豆腐のやわらかペースト 清汁	豆腐	米 片栗粉	胡瓜.人参 青菜.玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
6 20	金	パン粥 大豆と野菜のペースト キャベツスープ	粉ミルク 大豆水煮缶	食パン じゃが芋.片栗粉	胡瓜.玉葱 キャベツ.人参	かつお節 かつお節	ミルク
7 21	土	10倍粥 野菜のやわらかペースト 豆腐スープ	豆腐	米 片栗粉	青菜.大根.人参 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
9 23	月	10倍粥 豆腐の野菜ペースト 清汁	豆腐	米 片栗粉	胡瓜.人参.葱 南瓜.玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
10 24	火	10倍粥 野菜ペースト 清汁		米 片栗粉	いんげん.人参.小松菜 玉葱.葉葱	かつお節 かつお節	ミルク
11 25	水	煮込みうどん 二色野菜ペースト		干しうどん.片栗粉 片栗粉	青菜.葱 キャベツ.人参	かつお節 かつお節	ミルク
12 26	木	10倍粥 野菜ペースト 清汁		米 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	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 玉葱.チンゲン菜	かつお節 かつお節	ミルク
14 28	土	10倍粥 野菜のやわらかペースト 清汁		米 片栗粉	胡瓜.玉葱.人参 大根.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。