

令和7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)	体の調子をよくするもの (緑)	調味料等
14 28	月	5倍粥		魚.糸けずり節	米	青菜.人参	醤油.かつお節
		魚と野菜のおかか煮	果物	みそ	片栗粉	玉葱.なす	かつお節
		みそ汁		干しひじき	米		かつお節
1 15 29	火	5倍粥		豚肉	米	キャベツ.胡瓜.玉葱	醤油.かつお節
		豚と野菜の煮物	果物	みそ	片栗粉.白砂糖	チンゲン菜.人参	醤油.かつお節
		野菜スープ		鶏肉	米	もやし	かつお節
2 16 30	水	みそ煮込みうどん	果物	みそ	干しうどん	青菜.人参.葱	かつお節
		豆腐と野菜の煮物		豆腐	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
3 17 31	木	5倍粥		鶏卵(卵黄)	米	いんげん.玉葱.人参	醤油.かつお節
		野菜のやわらか煮	果物		片栗粉	青菜	醤油.かつお節
		かき玉汁		豚肉	バター.食パン	青菜.玉葱.人参	醤油.かつお節
4 18	金	トースト		鶏肉	バター.食パン	胡瓜.玉葱.トマト	醤油.かつお節
		鶏肉のトマト煮	果物	鶏肉	片栗粉	人参	醤油.かつお節
		野菜スープ		鶏肉	じゃが芋	胡瓜.玉葱.人参	醤油.かつお節
5 19	土	5倍粥		豆腐	米	キャベツ.玉葱.人参	醤油.かつお節
		豆腐の野菜煮	果物	みそ	片栗粉	葉葱	かつお節
		みそ汁			さつま芋	葉葱	かつお節
7	月	5倍粥		鶏肉	米	胡瓜.大根	醤油.かつお節
		鶏の野菜煮	果物	鶏肉	片栗粉	玉葱.人参	醤油.かつお節
		清汁		鶏肉	米	玉葱	かつお節
8 22	火	5倍粥		豆腐.みそ	米	グリーンピース.冷.玉葱.人参	醤油.かつお節
		じゃが芋の煮物	果物		じゃが芋.片栗粉.三温糖	葱	かつお節
		豆腐のみそ汁		豚肉	バター.食パン	大根.人参	醤油.かつお節
9 23	水	トースト		鶏肉	片栗粉		醤油.かつお節
		肉団子と野菜のスープ	果物	鶏肉	干しうどん.片栗粉	青菜.玉葱.葱	醤油.かつお節
		煮込みうどん			片栗粉	胡瓜.人参	醤油.かつお節
10 24	木	5倍粥		豆腐	米	キャベツ.胡瓜.人参	醤油.かつお節
		豆腐と野菜の煮物	果物	みそ	片栗粉	南瓜.玉葱	かつお節
		南瓜のみそ汁		鶏肉	米	キャベツ	かつお節
11 25	金	キャベツぞうすい		鶏肉	片栗粉.白砂糖	玉葱.人参	醤油.かつお節
		鶏団子の野菜煮	果物	魚	バター.食パン	青菜.人参	醤油.かつお節
		魚と野菜の煮物		高野豆腐	片栗粉.白砂糖	キャベツ.玉葱	醤油.かつお節
12 26	土	5倍粥		豚肉	米	青菜.玉葱.人参	醤油.かつお節
		豚と野菜の野菜煮	果物	みそ	片栗粉.白砂糖	葉葱	かつお節
		みそ汁		豚肉	じゃが芋	青菜.玉葱	かつお節
		肉野菜ぞうすい			米	青菜.玉葱	かつお節
		野菜の煮物			片栗粉	胡瓜.大根.人参	醤油.かつお節

今月の平均栄養価 エネルギー:422 kcal たんぱく質:14.0g 脂質:12.8g

○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7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)	体の調子をよくするもの (緑)	調味料等
14 28	月	7倍粥		米			
		魚と野菜のおかか煮	魚.糸けずり節	片栗粉	青菜.人参		醤油.かつお節
		みそ汁	みそ			玉葱.なす	果物 かつお節
1 15 29	火	ひじきぞうすい	干しひじき	米			かつお節
		高野豆腐のやわらか煮	高野豆腐	片栗粉.白砂糖	玉葱.人参.葉葱		醤油.かつお節
		7倍粥		米			
2 16 30	水	豚と野菜の煮物	豚肉	片栗粉.白砂糖	キャベツ.胡瓜.玉葱		醤油.かつお節
		野菜スープ			チンゲン菜.人参	果物	醤油.かつお節
		もやしぞうすい		米		もやし	かつお節
3 17 31	木	鶏の野菜煮	鶏肉	片栗粉	キャベツ.玉葱.人参		醤油.かつお節
		みそ煮込みうどん	みそ	干しうどん	青菜.人参.葱		かつお節
		豆腐と野菜の煮物	豆腐	片栗粉	胡瓜.玉葱		果物 醤油.かつお節
4 18	金	わかめぞうすい	わかめ	米			かつお節
		豚肉の野菜煮	豚肉	片栗粉	玉葱.人参.もやし		醤油.かつお節
		7倍粥		米			
5 19	土	野菜のやわらか煮		片栗粉	いんげん.玉葱.人参		醤油.かつお節
		かき玉汁	鶏卵(卵黄)		青菜	果物	醤油.かつお節
		バン粥	粉ミルク	食パン			
7 月	月	肉野菜スープ	豚肉	片栗粉	青菜.玉葱.人参		醤油.かつお節
		バン粥	粉ミルク	食パン			
		鶏肉のトマト煮	鶏肉	片栗粉	胡瓜.玉葱.トマト		果物 醤油.かつお節
8 22	火	野菜スープ	鶏肉	片栗粉	人参		醤油.かつお節
		そぼろぞうすい	鶏肉	米			かつお節
		三色野菜煮		片栗粉	胡瓜.玉葱.人参		醤油.かつお節
9 23	水	7倍粥		米			
		豆腐の野菜煮	豆腐	片栗粉	キャベツ.玉葱.人参		醤油.かつお節
		みそ汁	みそ	さつま芋	葉葱	果物	かつお節
10 24	木	葉ねぎぞうすい		米	葉葱		かつお節
		麩の野菜煮		片栗粉.玉ふ	キャベツ.胡瓜.人参		醤油.かつお節
		7倍粥		米			
11 25	金	鶏の野菜煮	鶏肉	片栗粉	胡瓜.大根		醤油.かつお節
		清汁			玉葱.人参	果物	醤油.かつお節
		玉ねぎぞうすい		米	玉葱		かつお節
12 26	土	野菜と鶏の煮物	鶏肉	片栗粉	胡瓜.人参		醤油.かつお節
		7倍粥		米			
		じゃが芋の煮物		じゃが芋.片栗粉.三温糖	グリーンピース.冷.玉葱.人参	果物	醤油.かつお節
1 月	月	豆腐のみそ汁	豆腐.みそ		葱		かつお節
		バン粥	粉ミルク	食パン			
		豚肉と野菜のスープ	豚肉	片栗粉	大根.人参		醤油.かつお節
2 月	火	煮込みうどん	鶏肉	干しうどん.片栗粉	青菜.玉葱.葱		醤油.かつお節
		二色野菜煮		片栗粉	胡瓜.人参	果物	醤油.かつお節
		ねぎぞうすい		米	葱		かつお節
3 月	水	麩と野菜の煮物		片栗粉.玉ふ	胡瓜.人参.もやし		醤油.かつお節
		7倍粥		米			
		豆腐と野菜の煮物	豆腐	片栗粉	キャベツ.胡瓜.人参		醤油.かつお節
4 月	木	南瓜のみそ汁	みそ		南瓜.玉葱	果物	かつお節
		キャベツぞうすい		米	キャベツ		かつお節
		鶏肉の野菜煮	鶏肉	片栗粉.白砂糖	玉葱.人参		醤油.かつお節
5 月	金	バン粥	粉ミルク	食パン			
		魚と野菜の煮物	魚	片栗粉.白砂糖	青菜.人参		醤油.かつお節
		キャベツのスープ			キャベツ.玉葱	果物	醤油.かつお節
6 月	土	人参ぞうすい		米	人参		かつお節
		高野豆腐の野菜煮	高野豆腐	片栗粉	キャベツ.青菜.玉葱		醤油.かつお節
		7倍粥		米			
7 月	日	豚そぼろの野菜煮	豚肉	片栗粉.白砂糖	青菜.玉葱.人参		醤油.かつお節
		みそ汁	みそ	じゃが芋	葉葱	果物	かつお節
		肉野菜ぞうすい	豚肉	米	青菜.玉葱		かつお節
8 月	月	野菜の煮物		片栗粉	胡瓜.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7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)	体の調子をよくするもの (緑)	調味料等	
14 28	月	10倍粥 魚と野菜のおかかペースト 清汁	魚.糸けずり節	米 片栗粉	青菜.人参 玉葱.なす	かつお節 かつお節	ミルク
1 15 29	火	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.玉葱 フンゲン菜.人参	かつお節 かつお節	ミルク
2・16 30	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	青菜.人参.葱 胡瓜.玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
3 17 31	木	10倍粥 野菜のペースト 清汁		米 片栗粉	いんげん.玉葱.人参 青菜	かつお節 かつお節	ミルク
4 18	金	パン粥 トマトペースト 野菜スープ	粉ミルク	食パン 片栗粉 じゃが芋	胡瓜.玉葱.トマト 人参	かつお節 かつお節	ミルク
5 19	土	10倍粥 豆腐と野菜ペースト 清汁	豆腐	米 片栗粉 さつま芋	キャベツ.玉葱.人参 葉葱	かつお節 かつお節	ミルク
7	月	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
8 22	火	10倍粥 じゃが芋のペースト 豆腐の清汁	豆腐	米 じゃが芋.片栗粉	グリーンピース.冷.玉葱.人参 葱	かつお節 かつお節	ミルク
9 23	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.玉葱.葱 胡瓜.人参	かつお節 かつお節	ミルク
10 24	木	10倍粥 豆腐と野菜のペースト 清汁	豆腐	米 片栗粉	キャベツ.胡瓜.人参 南瓜.玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
11 25	金	パン粥 魚と野菜のペースト キャベツのスープ	粉ミルク 魚	食パン 片栗粉	青菜.人参 キャベツ.玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
12 26	土	10倍粥 野菜ペースト 清汁		米 片栗粉 じゃが芋	青菜.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。