

令和7年9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 29	月	5倍粥		米		
		豆腐と野菜のみそ煮	豆腐、みそ	片栗粉	玉葱、人参	かつお節
		清汁 果物			青菜、葱 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
2 16 30	火	肉団子と野菜の煮物	豚肉	片栗粉	青菜、人参、もやし	醤油、かつお節
		5倍粥		米		
		魚と野菜煮	魚	片栗粉、三温糖	人参、小松菜	醤油、かつお節
		みそ汁 果物	みそ		大根、葉葱 果物	かつお節
3 17	水	さつま芋ぞうすい		米、さつま芋		かつお節
		豚肉の野菜煮	豚肉	片栗粉	大根、もやし、小松菜	醤油、かつお節
		煮込みうどん		干しうどん	玉葱、人参	醤油、かつお節
		鶏肉と野菜のトマト煮 果物	鶏肉	片栗粉	キャベツ、胡瓜、トマトビュレ 果物	醤油、かつお節
4 18	木	ひじきぞうすい	干しひじき	米		かつお節
		高野豆腐と野菜の煮物	高野豆腐	片栗粉	キャベツ、人参	醤油、かつお節
		5倍粥		米		
		鶏肉の野菜煮	鶏肉	片栗粉	青菜、大根、人参	醤油、かつお節
5 19	金	みそ汁 果物	みそ		玉葱、葉葱 果物	かつお節
		トースト		バター、無塩食パン		
		鶏の野菜スープ	鶏肉	片栗粉	青菜、玉葱、人参	醤油、かつお節
		トースト		バター、食パン		
6 20	土	大豆となすのトマト煮	大豆、水煮缶	片栗粉	玉葱、なす、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
		もやしぞうすい		米	もやし	かつお節
		豚肉の三色野菜煮	豚肉	片栗粉	胡瓜、玉葱、人参	醤油、かつお節
8 22	月	5倍粥		米		
		肉じゃが	豚肉	じゃが芋、片栗粉、三温糖	玉葱、人参	醤油、かつお節
		みそ汁 果物	みそ		大根、葉葱 果物	かつお節
		大根ぞうすい		米	大根	かつお節
9	火	麩と野菜の煮物		片栗粉、玉ふ	玉葱、人参、葉葱	醤油、かつお節
		5倍粥		米		
		野菜のやわらか煮		片栗粉、白砂糖	キャベツ、胡瓜、人参	醤油、かつお節
		豆腐スープ 果物	豆腐		玉葱 果物	醤油、かつお節
10 24	水	わかめぞうすい	わかめ	米		かつお節
		豚と野菜の煮物	豚肉	片栗粉、白砂糖	キャベツ、玉葱、人参	醤油、かつお節
		5倍粥		米		
		魚と野菜の煮物	魚	片栗粉	人参、葱	醤油、かつお節
11 25	木	みそ汁 果物	みそ		青菜、玉葱 果物	かつお節
		トースト		バター、食パン		
		麩とかぼちゃのスープ		玉ふ	南瓜、青菜、玉葱	醤油、かつお節
		煮込みうどん		干しうどん	青菜、葱	醤油、かつお節
12 26	金	野菜のそぼろ煮 果物	豚肉	片栗粉	キャベツ、人参 果物	醤油、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
		高野豆腐の野菜煮	高野豆腐	片栗粉	玉葱、人参、もやし	醤油、かつお節
		5倍粥		米		
13 27	土	鶏とじゃが芋のトマト煮	鶏肉	じゃが芋、片栗粉、白砂糖	胡瓜、人参、トマトビュレ	醤油、かつお節
		清汁 果物			青菜、玉葱 果物	醤油、かつお節
		青菜ぞうすい		米	青菜	かつお節
		鶏団子と野菜の煮物	鶏肉	片栗粉	玉葱、人参、もやし	醤油、かつお節
12 26	金	トースト		バター、食パン		
		豚肉の二色野菜煮	豚肉	片栗粉	青菜、人参	醤油、かつお節
		キャベツスープ 果物			キャベツ、玉葱 果物	醤油、かつお節
		ごまきなこ粥5倍	きな粉	米、黒ごま		
13 27	土	卵の野菜煮	鶏卵(卵黄)	片栗粉	キャベツ、青菜、人参	醤油、かつお節
		5倍粥		米		
		豚肉とキャベツの煮物	豚肉	片栗粉	キャベツ、胡瓜、人参	醤油、かつお節
		みそ汁 果物	みそ	さつま芋	玉葱 果物	かつお節
13 27	土	そぼろぞうすい	豚肉	米	玉葱	かつお節
		野菜のやわらか煮		片栗粉	キャベツ、胡瓜、人参	醤油、かつお節

今月の平均栄養価 エネルギー：425 kcal たんぱく質：14.5g 脂質：13.1g
○今月の使用予定果物：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。

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 29	月	7倍粥	豆腐・みそ	米 片栗粉	玉葱・人参 青菜・葱	かつお節
		豆腐と野菜のみそ煮				醤油・かつお節
		清汁				果物
2 16 30	火	おかかぞうすい	糸けずり節	米	青菜・人参・もやし	かつお節
		豚肉と野菜の煮物	豚肉	片栗粉		醤油・かつお節
3 17	水	7倍粥	魚 みそ	米 片栗粉・三温糖	人参・小松菜 大根・葉葱	醤油・かつお節
		魚と野菜煮				かつお節
		みそ汁				果物
4 18	木	さつま芋ぞうすい	豚肉	米・さつま芋 片栗粉	大根・もやし・小松菜	かつお節
		豚肉の野菜煮				醤油・かつお節
5 19	金	煮込みうどん	鶏肉	干しうどん 片栗粉	玉葱・人参 キャベツ・胡瓜・トマト・ビュレ	醤油・かつお節
		鶏肉と野菜のトマト煮				果物
		ひじきぞうすい				かつお節
6 20	土	高野豆腐と野菜の煮物	高野豆腐	片栗粉	キャベツ・人参	醤油・かつお節
7 21	日	7倍粥	鶏肉 みそ	米 片栗粉	青菜・大根・人参 玉葱・葉葱	醤油・かつお節
		鶏肉の野菜煮				かつお節
		みそ汁				果物
8 22	月	パン粥	粉ミルク	無塩食パン	青菜・玉葱・人参	醤油・かつお節
		鶏の野菜スープ	鶏肉	片栗粉		醤油・かつお節
9 23	火	パン粥	粉ミルク	食パン	玉葱・なす・トマト・ビュレ チンゲン菜・人参	醤油・かつお節
		大豆となすのトマト煮	大豆・水煮缶	片栗粉		果物
		チンゲン菜スープ				醤油・かつお節
10 24	水	もやしぞうすい	豚肉	米 片栗粉	もやし 胡瓜・玉葱・人参	かつお節
		豚肉の三色野菜煮				醤油・かつお節
11 25	木	7倍粥	豚肉 みそ	米 じゃが芋・片栗粉・三温糖	玉葱・人参 大根・葉葱	醤油・かつお節
		肉じゃが				かつお節
		みそ汁				果物
12 26	金	大根ぞうすい		米	大根	かつお節
		麩と野菜の煮物		片栗粉・玉ふ	玉葱・人参・葉葱	醤油・かつお節
13 27	土	7倍粥	豆腐	米 片栗粉・白砂糖	キャベツ・胡瓜・人参 玉葱	醤油・かつお節
		野菜のやわらか煮				果物
		豆腐スープ				醤油・かつお節
14 28	日	わかめぞうすい	わかめ	米	キャベツ・玉葱・人参	かつお節
		豚と野菜の煮物	豚肉	片栗粉・白砂糖		醤油・かつお節
15 29	月	7倍粥	魚 みそ	米 片栗粉	人参・葱 青菜・玉葱	醤油・かつお節
		魚と野菜の煮物				かつお節
		みそ汁				果物
16 30	火	パン粥	粉ミルク	食パン	南瓜・青菜・玉葱	醤油・かつお節
		麩とかぼちゃのスープ		玉ふ		醤油・かつお節
17 1	水	煮込みうどん	豚肉	干しうどん 片栗粉	青菜・葱 キャベツ・人参	醤油・かつお節
		野菜のそぼろ煮				果物
		グリーンピースぞうすい				醤油・かつお節
18 2	木	高野豆腐の野菜煮	高野豆腐	片栗粉	玉葱・人参・もやし	醤油・かつお節
19 3	金	7倍粥	鶏肉	米 じゃが芋・片栗粉・白砂糖	胡瓜・人参・トマト・ビュレ 青菜・玉葱	醤油・かつお節
		鶏とじゃが芋のトマト煮				果物
		清汁				醤油・かつお節
20 4	土	青菜ぞうすい		米	青菜	かつお節
		鶏肉と野菜の煮物	鶏肉	片栗粉	玉葱・人参・もやし	醤油・かつお節
21 5	日	パン粥	粉ミルク	食パン	青菜・人参 キャベツ・玉葱	醤油・かつお節
		豚肉の二色野菜煮	豚肉	片栗粉		果物
		キャベツスープ				醤油・かつお節
22 6	月	ごまきなこ粥7倍	きな粉	米・黒ごま	キャベツ・青菜・人参	
		卵の野菜煮	鶏卵(卵黄)	片栗粉		醤油・かつお節
23 7	火	7倍粥	豚肉 みそ	米 片栗粉	キャベツ・胡瓜・人参 玉葱	醤油・かつお節
		豚肉とキャベツの煮物				果物
		みそ汁				かつお節
24 8	水	そぼろぞうすい	豚肉	米	玉葱	かつお節
		野菜のやわらか煮				醤油・かつお節

○今月の使用予定果物: 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。

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	
1 29	月	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 青菜.葱	かつお節 かつお節	ミルク
2 16 30	火	10倍粥 魚と野菜のペースト 清汁	魚	米 片栗粉	人参.小松菜 大根.葉葱	かつお節 かつお節	ミルク
3 17	水	煮込みうどん 野菜のトマトペースト		干しうどん 片栗粉	玉葱.人参 キャベツ.胡瓜.トマトビュレ	かつお節 かつお節	ミルク
4 18	木	10倍粥 野菜ペースト 清汁		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
5 19	金	パン粥 大豆となすのトマトペースト チンゲン菜スープ	粉ミルク 大豆水煮缶	食パン 片栗粉	玉葱.なす.トマトビュレ チンゲン菜.人参	かつお節 かつお節	ミルク
6 20	土	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.葉葱	かつお節 かつお節	ミルク
8 22	月	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	キャベツ.胡瓜.人参 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
9	火	10倍粥 魚の野菜ペースト 清汁	魚	米 片栗粉	人参.葱 青菜.玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
10 24	水	煮込みうどん 野菜のペースト		干しうどん 片栗粉	青菜.葱 キャベツ.人参	かつお節 かつお節	ミルク
11 25	木	10倍粥 じゃが芋のトマトペースト 清汁		米 じゃが芋.片栗粉	胡瓜.人参.トマトビュレ 青菜.玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
12 26	金	パン粥 野菜ペースト キャベツスープ	粉ミルク	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
13 27	土	10倍粥 キャベツペースト 清汁		米 片栗粉 さつま芋	キャベツ.胡瓜.人参 玉葱	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。