

令和7年10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
27	月	5倍粥		米		
		豆腐と野菜の煮物	豆腐	片栗粉	胡瓜、人参	醤油、かつお節
		みそ汁 果物	みそ		大根、葱	かつお節
		青のりぞうすい	青のり	米		かつお節
		鶏肉の野菜煮	鶏肉	片栗粉	大根、人参	醤油、かつお節
14 28	火	5倍粥		米		
		魚と野菜のみそ煮	魚、みそ	片栗粉、三温糖	人参、小松菜	かつお節
		清汁 果物			大根、葉葱	醤油、かつお節
		葉ねぎぞうすい		米	葉葱	かつお節
		豆腐の野菜煮	豆腐	片栗粉	人参、もやし、小松菜	醤油、かつお節
1 15 29	水	煮込みうどん		干しうどん	キャベツ、玉葱	醤油、かつお節
		じゃが芋のそぼろ煮 果物	豚肉	じゃが芋、片栗粉、三温糖	人参	醤油、かつお節
		ひじきぞうすい	干しひじき	米		かつお節
		高野豆腐の野菜煮	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
2 16 30	木	5倍粥		米		
		大豆と野菜の煮物	大豆水煮缶	片栗粉	キャベツ、胡瓜、人参	醤油、かつお節
		野菜スープ 果物			青菜、玉葱	醤油、かつお節
		トースト		バター・食パン		
		鶏団子と野菜のスープ	鶏肉	片栗粉	キャベツ、玉葱	醤油、かつお節
3 17 31	金	トースト		バター・食パン		
		豚肉と野菜の煮物	豚肉	片栗粉	玉葱、ブロッコリー	醤油、かつお節
		南瓜のスープ 果物			南瓜、人参	醤油、かつお節
		鶏そぼろぞうすい	鶏肉	米	玉葱	かつお節
		二色野菜煮		片栗粉	人参、ブロッコリー	醤油、かつお節
4 18	土	5倍粥		米		
		野菜のそぼろ煮	豚肉	片栗粉	胡瓜、人参、葱	醤油、かつお節
		みそ汁 果物	みそ	じゃが芋	玉葱	かつお節
		野菜ぞうすい		米	玉葱、もやし	かつお節
		麩と野菜煮		片栗粉、玉ふ	胡瓜、人参	醤油、かつお節
6 20	月	5倍粥		米		
		豚肉の野菜煮	豚肉	じゃが芋、片栗粉、白砂糖	キャベツ、玉葱	醤油、かつお節
		清汁 果物			青菜、人参	醤油、かつお節
		卵ぞうすい	鶏卵(卵黄)	米	青菜、玉葱	かつお節
		さつま芋の甘煮		さつま芋、片栗粉、白砂糖	人参	醤油、かつお節
7 21	火	5倍粥		米		
		鶏と野菜のおかか煮	糸けずり節、鶏肉	片栗粉	人参、小松菜	醤油、かつお節
		みそ汁 果物	みそ	じゃが芋	玉葱	かつお節
		トースト		バター・食パン		
		鶏とわかめのスープ	わかめ、鶏肉	片栗粉	玉葱、人参	醤油、かつお節
8 22	水	煮込みうどん	豚肉	干しうどん、片栗粉	青菜、玉葱	醤油、かつお節
		二色野菜煮 果物		片栗粉	胡瓜、人参	醤油、かつお節
		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、三温糖	胡瓜、青菜、もやし	醤油、かつお節
9 23	木	5倍粥		米		
		豆腐と野菜のみそ煮	豆腐、みそ	片栗粉、三温糖	胡瓜、人参、葱	かつお節
		チンゲン菜スープ 果物			玉葱、チンゲン菜	醤油、かつお節
		そぼろぞうすい	豚肉	米	葱	かつお節
		野菜のやわらか煮		片栗粉	胡瓜、玉葱、人参	醤油、かつお節
10 24	金	トースト		バター・食パン		
		魚と野菜の煮物	魚	片栗粉	キャベツ、人参	醤油、かつお節
		玉ねぎスープ 果物			玉葱	醤油、かつお節
		おかかぞうすい	糸けずり節	米		かつお節
		麩と野菜の煮物		片栗粉、玉ふ	キャベツ、玉葱、人参	醤油、かつお節
11 25	土	5倍粥		米		
		鶏じゃが	鶏肉	じゃが芋、片栗粉、三温糖	グリーンピース冷、人参	醤油、かつお節
		みそ汁 果物	みそ		青菜、玉葱	かつお節
		青菜ぞうすい		米	青菜	かつお節
		豆腐の野菜煮	豆腐	片栗粉	玉葱、人参、もやし	醤油、かつお節
代替 ①		5倍粥		米		
		鶏肉と野菜の煮物	鶏肉	片栗粉	玉葱、人参	醤油、かつお節
		じゃが芋のスープ 果物		じゃが芋	青菜	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
		麩と野菜のフワフワ煮		片栗粉、玉ふ	胡瓜、人参、もやし	醤油、かつお節

今月の平均栄養価 エネルギー:428 kcal たんぱく質:14.4g 脂質:12.8g
○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
27	月	7倍粥	豆腐	米	胡瓜.人参	醤油.かつお節
		豆腐と野菜の煮物	みそ	片栗粉	大根.葱	かつお節
		みそ汁				
14 28	火	青のりぞうすい	青のり	米		かつお節
		鶏肉の野菜煮	鶏肉	片栗粉	大根.人参	醤油.かつお節
14 28	火	7倍粥	魚.みそ	米	人参.小松菜	かつお節
		魚と野菜のみそ煮		片栗粉.三温糖	大根.葉葱	醤油.かつお節
		清汁				
1 15 29	水	葉ねぎぞうすい	豆腐	米	葉葱	かつお節
		豆腐の野菜煮		片栗粉	人参.もやし.小松菜	醤油.かつお節
1 15 29	水	煮込みうどん	豚肉	干しうどん	キャベツ.玉葱	醤油.かつお節
		じゃが芋のそぼろ煮		じゃが芋.片栗粉.三温糖	人参	醤油.かつお節
		ひじきぞうすい	干しひじき	米		かつお節
2 16 30	木	高野豆腐の野菜煮	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
2 16 30	木	7倍粥	大豆水煮缶	米	キャベツ.胡瓜.人参	醤油.かつお節
		大豆と野菜の煮物		片栗粉	青菜.玉葱	醤油.かつお節
		野菜スープ				
3 17 31	金	パン粥	粉ミルク	食パン	キャベツ.玉葱	醤油.かつお節
		鶏肉と野菜のスープ	鶏肉	片栗粉		
3 17 31	金	パン粥	粉ミルク	食パン	玉葱.ブロッコリー	醤油.かつお節
		豚肉と野菜の煮物	豚肉	片栗粉	南瓜.人参	醤油.かつお節
		南瓜のスープ				
4 18	土	鶏そぼろぞうすい	鶏肉	米	玉葱	かつお節
		二色野菜煮		片栗粉	人参.ブロッコリー	醤油.かつお節
4 18	土	7倍粥	豚肉	米	胡瓜.人参.葱	醤油.かつお節
		野菜のそぼろ煮	みそ	片栗粉	玉葱	かつお節
		みそ汁		じゃが芋		
6 20	月	野菜ぞうすい		米	玉葱.もやし	かつお節
		麩と野菜煮		片栗粉.玉ふ	胡瓜.人参	醤油.かつお節
6 20	月	7倍粥	豚肉	米	キャベツ.玉葱	醤油.かつお節
		豚肉の野菜煮		じゃが芋.片栗粉.白砂糖	青菜.人参	醤油.かつお節
		清汁				
7 21	火	卵ぞうすい	鶏卵(卵黄)	米	青菜.玉葱	かつお節
		さつま芋の甘煮		さつま芋.片栗粉.白砂糖	人参	醤油.かつお節
7 21	火	7倍粥	糸けずり節.鶏肉	米	人参.小松菜	醤油.かつお節
		鶏と野菜のおかか煮	みそ	片栗粉	玉葱	かつお節
		みそ汁		じゃが芋		
8 22	水	パン粥	粉ミルク	食パン	玉葱.人参	醤油.かつお節
		鶏とわかめのスープ	わかめ.鶏肉	片栗粉		
8 22	水	煮込みうどん	豚肉	干しうどん.片栗粉	青菜.玉葱	醤油.かつお節
		二色野菜煮		片栗粉	胡瓜.人参	醤油.かつお節
		人参ぞうすい		米	人参	かつお節
9 23	木	高野豆腐の野菜煮	高野豆腐	片栗粉.三温糖	胡瓜.青菜.もやし	醤油.かつお節
9 23	木	7倍粥	豆腐.みそ	米	胡瓜.人参.葱	かつお節
		豆腐と野菜のみそ煮		片栗粉.三温糖	玉葱.チンゲン菜	醤油.かつお節
		チンゲン菜スープ				
10 24	金	そぼろぞうすい	豚肉	米	葱	かつお節
		野菜のやわらか煮		片栗粉	胡瓜.玉葱.人参	醤油.かつお節
10 24	金	パン粥	粉ミルク	食パン	キャベツ.人参	醤油.かつお節
		魚と野菜の煮物	魚	片栗粉	玉葱	醤油.かつお節
		玉ねぎスープ				
11 25	土	おかかぞうすい	糸けずり節	米	キャベツ.玉葱.人参	かつお節
		麩と野菜の煮物		片栗粉.玉ふ		醤油.かつお節
11 25	土	7倍粥	鶏肉	米	グリーンピース冷.人参	醤油.かつお節
		鶏じゃが	みそ	じゃが芋.片栗粉.三温糖	青菜.玉葱	かつお節
		みそ汁				
代替 ①	①	青菜ぞうすい	豆腐	米	青菜	かつお節
		豆腐の野菜煮		片栗粉	玉葱.人参.もやし	醤油.かつお節
代替 ①	①	7倍粥	鶏肉	米	玉葱.人参	醤油.かつお節
		鶏肉と野菜の煮物		片栗粉	青菜	醤油.かつお節
		じゃが芋のスープ		じゃが芋		
代替 ①	①	グリーンピースぞうすい		米	グリーンピース冷	かつお節
		麩と野菜のフワフワ煮		片栗粉.玉ふ	胡瓜.人参.もやし	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	
27	月	10倍粥 豆腐と野菜のペースト 清汁	豆腐	米 片栗粉	胡瓜、人参 大根、葱	かつお節 かつお節	ミルク
14 28	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
1・15 29	水	煮込みうどん じゃが芋のペースト		干しうどん じゃが芋、片栗粉	キャベツ、玉葱 人参	かつお節 かつお節	ミルク
2 16 30	木	10倍粥 大豆と野菜のペースト 野菜スープ	大豆水煮缶	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
3 17 31	金	パン粥 野菜ペースト 南瓜のスープ	粉ミルク	食パン 片栗粉	玉葱、ブロッコリー 南瓜、人参	かつお節 かつお節	ミルク
4 18	土	10倍粥 野菜ペースト 清汁		米 片栗粉 じゃが芋	胡瓜、人参、葱 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
6 20	月	10倍粥 野菜ペースト 清汁		米 じゃが芋、片栗粉	キャベツ、玉葱 青菜、人参	かつお節 かつお節	ミルク
7 21	火	10倍粥 野菜のおかかペースト 清汁	糸けずり節	米 片栗粉 じゃが芋	人参、小松菜 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
8 22	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 胡瓜、人参	かつお節 かつお節	ミルク
9 23	木	10倍粥 豆腐と野菜のペースト チンゲン菜スープ	豆腐	米 片栗粉	胡瓜、人参、葱 玉葱、チンゲン菜	かつお節 かつお節	ミルク
10 24	金	パン粥 魚と野菜のペースト 玉ねぎスープ	粉ミルク 魚	食パン 片栗粉	キャベツ、人参 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
11 25	土	10倍粥 じゃが芋ペースト 清汁		米 じゃが芋、片栗粉	グリーンピース、冷、人参 青菜、玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
代替 ①		10倍粥 野菜ペースト じゃが芋のスープ		米 片栗粉 じゃが芋	玉葱、人参 青菜	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。