

令和7年11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
10	月	5倍粥		米		
		鶏肉と野菜のごま煮	鶏肉	片栗粉・三温糖・白ごま	青菜・人参	醤油・かつお節
		白菜スープ			玉葱・白菜	醤油・かつお節
		卵豆腐すい	鶏卵(卵黄)	米	玉葱	かつお節
11	火	野菜煮		片栗粉	青菜・人参・白菜	醤油・かつお節
		5倍粥		米		
		魚の野菜煮	魚	片栗粉	キャベツ・胡瓜・人参	醤油・かつお節
		みそ汁	みそ		大根・葉葱	かつお節
12	水	人参豆腐すい		米	人参	かつお節
		鶏肉とさつま芋の煮物	鶏肉	さつま芋・片栗粉・白砂糖	玉葱	醤油・かつお節
		みそ煮込みうどん	豚肉・みそ	干しうどん・片栗粉	キャベツ・玉葱	かつお節
		じゃが芋と人参の煮物		じゃが芋・片栗粉・白砂糖	人参	醤油・かつお節
13	木	グリーンピース豆腐すい		米	グリーンピース・冷・葱	かつお節
		豚肉の野菜煮	豚肉	片栗粉	人参・葱・もやし	醤油・かつお節
		5倍粥		米		
		豆腐と野菜のおかか煮	豆腐・糸けずり節	片栗粉	キャベツ・人参	醤油・かつお節
14	金	清汁		玉ふ	玉葱	醤油・かつお節
		トースト		バター・食パン		
		豚肉とわかめのスープ	わかめ・豚肉	片栗粉	キャベツ・人参	醤油・かつお節
		トースト		バター・食パン		
15	土	野菜の鶏そぼろ煮	鶏肉	じゃが芋・片栗粉・三温糖	胡瓜・人参	醤油・かつお節
		玉ねぎのスープ			青菜・玉葱	醤油・かつお節
		青菜豆腐すい		米	青菜	かつお節
		高野豆腐の野菜煮	高野豆腐	片栗粉・白砂糖	胡瓜・玉葱・人参	醤油・かつお節
17	月	5倍粥		米		
		豆腐と野菜の煮物	豆腐	片栗粉・白砂糖	胡瓜・人参・葱	醤油・かつお節
		みそ汁	みそ		青菜・玉葱	かつお節
		鶏そぼろ豆腐すい	鶏肉	米	葱	かつお節
4	火	野菜のやわらか煮		片栗粉	青菜・人参・もやし	醤油・かつお節
		5倍粥		米		
		魚と野菜のおかか煮	魚・糸けずり節	片栗粉	キャベツ・人参	醤油・かつお節
		みそ汁	みそ		大根・葱	かつお節
5	水	トースト		バター・無塩食パン		
		肉野菜スープ	豚肉	片栗粉	キャベツ・人参・もやし	醤油・かつお節
		煮込みうどん		干しうどん	玉葱・葉葱	醤油・かつお節
		かぶのそぼろ煮	鶏肉	片栗粉	かぶ・人参	醤油・かつお節
6	木	きな粉粥5倍	きな粉	米		
		鶏団子の野菜煮	鶏肉	片栗粉	玉葱・人参・葉葱	醤油・かつお節
		5倍粥		米		
		豆腐と野菜のやわらか煮	豆腐	片栗粉	人参・葱・白菜	醤油・かつお節
7	金	小松菜のみそ汁	みそ		玉葱・小松菜	かつお節
		青のり豆腐すい	青のり	米		かつお節
		かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉	片栗粉・白砂糖	南瓜・玉葱・人参	醤油・かつお節
		トースト		バター・食パン		
8	土	大豆と野菜の煮物	大豆水煮缶	片栗粉・白砂糖	胡瓜・玉葱	醤油・かつお節
		野菜スープ			大根・人参	醤油・かつお節
		さつま芋豆腐すい		米・さつま芋		かつお節
		豚肉と野菜の煮物	豚肉	片栗粉	玉葱・人参	醤油・かつお節
8	日	5倍粥		米		
		野菜と豆腐の煮物	豆腐	片栗粉	青菜・人参	醤油・かつお節
		みそ汁	みそ		南瓜・玉葱	かつお節
		玉ねぎ豆腐すい		米	玉葱	かつお節
9	月	豚肉と野菜のやわらか煮	豚肉	片栗粉	青菜・人参・もやし	醤油・かつお節

今月の平均栄養価 エネルギー:432 kcal たんぱく質:14.7g 脂質:13.1g
○今月の使用予定果物:みかん・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11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
10	月	7倍粥		米		
		鶏肉と野菜のごま煮	鶏肉	片栗粉・三温糖・白ごま	青菜・人参	醤油・かつお節
		白菜スープ			玉葱・白菜	醤油・かつお節
		卵豆腐すい	鶏卵(卵黄)	米	玉葱	かつお節
11	火	野菜煮		片栗粉	青菜・人参・白菜	醤油・かつお節
		7倍粥		米		
		魚の野菜煮	魚	片栗粉	キャベツ・胡瓜・人参	醤油・かつお節
		みそ汁	みそ		大根・葉葱	かつお節
12	水	人参豆腐すい		米	人参	かつお節
		鶏肉とさつま芋の煮物	鶏肉	さつま芋・片栗粉・白砂糖	玉葱	醤油・かつお節
		みそ煮込みうどん	豚肉・みそ	干しうどん・片栗粉	キャベツ・玉葱	かつお節
		じゃが芋と人参の煮物		じゃが芋・片栗粉・白砂糖	人参	醤油・かつお節
13	木	グリーンピース豆腐すい		米	グリーンピース・冷・葱	かつお節
		豚肉の野菜煮	豚肉	片栗粉	人参・葱・もやし	醤油・かつお節
		7倍粥		米		
		豆腐と野菜のおかか煮	豆腐・糸けずり節	片栗粉	キャベツ・人参	醤油・かつお節
14	金	清汁		玉ふ	玉葱	醤油・かつお節
		パン粥	粉ミルク	食パン		
		豚肉とわかめのスープ	わかめ・豚肉	片栗粉	キャベツ・人参	醤油・かつお節
		パン粥	粉ミルク	食パン		
15	土	野菜の鶏そぼろ煮	鶏肉	じゃが芋・片栗粉・三温糖	胡瓜・人参	醤油・かつお節
		玉ねぎのスープ			青菜・玉葱	醤油・かつお節
		青菜豆腐すい		米	青菜	かつお節
		高野豆腐の野菜煮	高野豆腐	片栗粉・白砂糖	胡瓜・玉葱・人参	醤油・かつお節
17	月	7倍粥		米		
		豆腐と野菜の煮物	豆腐	片栗粉・白砂糖	胡瓜・人参・葱	醤油・かつお節
		みそ汁	みそ		青菜・玉葱	かつお節
		鶏そぼろ豆腐すい	鶏肉	米	葱	かつお節
4	火	野菜のやわらか煮		片栗粉	青菜・人参・もやし	醤油・かつお節
		7倍粥		米		
		豚肉と野菜のトマト煮	豚肉	片栗粉	キャベツ・玉葱・人参・トマト・ビュール	醤油・かつお節
		清汁			青菜・葱	醤油・かつお節
5	水	ねぎ豆腐すい		米	葱	かつお節
		小松菜と豚肉の煮物	豚肉	じゃが芋・片栗粉	人参・小松菜	醤油・かつお節
		7倍粥		米		
		魚と野菜のおかか煮	魚・糸けずり節	片栗粉	キャベツ・人参	醤油・かつお節
6	木	みそ汁	みそ		大根・葱	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	キャベツ・人参・もやし	醤油・かつお節
		煮込みうどん		干しうどん	玉葱・葉葱	醤油・かつお節
7	金	かぶのそぼろ煮	鶏肉	片栗粉	かぶ・人参	醤油・かつお節
		きな粉粥7倍	きな粉	米		
		鶏肉の野菜煮	鶏肉	片栗粉	玉葱・人参・葉葱	醤油・かつお節
		7倍粥		米		
8	土	豆腐と野菜のやわらか煮	豆腐	片栗粉	人参・葱・白菜	醤油・かつお節
		小松菜のみそ汁	みそ		玉葱・小松菜	かつお節
		青のり豆腐すい	青のり	米		かつお節
		かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉	片栗粉・白砂糖	南瓜・玉葱・人参	醤油・かつお節
9	日	パン粥	粉ミルク	食パン		
		大豆と野菜の煮物	大豆・水煮缶	片栗粉・白砂糖	胡瓜・玉葱	醤油・かつお節
		野菜スープ			大根・人参	醤油・かつお節
		さつま芋豆腐すい		米・さつま芋		かつお節
10	月	豚肉と野菜の煮物	豚肉	片栗粉	玉葱・人参	醤油・かつお節
		7倍粥		米		
		野菜と豆腐の煮物	豆腐	片栗粉	青菜・人参	醤油・かつお節
		みそ汁	みそ		南瓜・玉葱	かつお節
11	火	玉ねぎ豆腐すい		米	玉葱	かつお節
		豚肉と野菜のやわらか煮	豚肉	片栗粉	青菜・人参・もやし	醤油・かつお節

○今月の使用予定果物:みかん・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	
10	月	10倍粥 野菜ペースト 白菜スープ		米 片栗粉	青菜・人参 玉葱・白菜	かつお節 かつお節	ミルク
11 25	火	10倍粥 魚の野菜ペースト 清汁	魚	米 片栗粉	キャベツ・胡瓜・人参 大根・葉葱	かつお節 かつお節	ミルク
12 26	水	煮込みうどん じゃが芋と人参のペースト		干しうどん・片栗粉 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
13 27	木	10倍粥 豆腐と野菜のおかかペースト 清汁	豆腐・糸けずり節	米 片栗粉 玉ふ	キャベツ・人参 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
14 28	金	パン粥 野菜ペースト 玉ねぎのスープ	粉ミルク	食パン じゃが芋・片栗粉	胡瓜・人参 青菜・玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
1 15 29	土	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・葱 青菜・玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
17	月	10倍粥 野菜のトマトペースト 清汁		米 片栗粉	キャベツ・玉葱・人参・トマトピューレ 青菜・葱	かつお節 かつお節	ミルク
4 18	火	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	キャベツ・人参 大根・葱	かつお節 かつお節	ミルク
5 19	水	煮込みうどん かぶのペースト		干しうどん 片栗粉	玉葱・葉葱 かぶ・人参	かつお節 かつお節	ミルク
6 20	木	10倍粥 豆腐と野菜のペースト 小松菜の清汁	豆腐	米 片栗粉	人参・葱・白菜 玉葱・小松菜	かつお節 かつお節	ミルク
7 21	金	パン粥 大豆と野菜のペースト 野菜スープ	粉ミルク 大豆水煮缶	食パン 片栗粉	胡瓜・玉葱 大根・人参	かつお節 かつお節	ミルク
8 22	土	10倍粥 野菜と豆腐のペースト 清汁	豆腐	米 片栗粉	青菜・人参 南瓜・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。