

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 15	月	5倍粥		米		
		野菜のおかか煮	糸けずり節	片栗粉・白砂糖	人参・白菜・小松菜	醤油・かつお節
		豆腐のみそ汁 果物	豆腐・みそ		葉葱 果物	かつお節
		ねぎぞうすい		米	葱	かつお節
2 16	火	鶏肉と野菜の煮物	鶏肉	片栗粉・白砂糖	人参・葉葱・白菜	醤油・かつお節
		5倍粥		米		
		豚肉とじゃが芋のトマト煮	豚肉	じゃが芋・片栗粉・白砂糖	玉葱・人参・トマトピューレ	醤油・かつお節
		野菜スープ 果物			キャベツ・葱 果物	醤油・かつお節
3 17	水	わかめぞうすい	わかめ	米		かつお節
		野菜のそぼろ煮	豚肉	片栗粉	キャベツ・人参・もやし	醤油・かつお節
		みそ煮込みうどん 果物	鶏肉・みそ	干しうどん・片栗粉	南瓜・玉葱・葉葱	かつお節
		三色野菜煮		片栗粉	かぶ・胡瓜・人参 果物	醤油・かつお節
4 18	木	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・白砂糖・玉ふ	胡瓜・玉葱・人参	醤油・かつお節
		5倍粥		米		
		豆腐と野菜の煮物	豆腐	片栗粉	いんげん・人参	醤油・かつお節
5 19	金	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		
		鶏団子スープ	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	魚の野菜煮	魚	片栗粉	玉葱・ブロッコリー	醤油・かつお節
		大根スープ 果物			大根・人参 果物	醤油・かつお節
		ごまぞうすい		米・黒ごま		かつお節
		高野豆腐の野菜煮	高野豆腐	さつま芋・片栗粉	玉葱・人参	醤油・かつお節
8 22	月	5倍粥		米		
		麩とキャベツのやわらか煮		片栗粉・玉ふ	キャベツ・胡瓜・人参	醤油・かつお節
		みそ汁 果物	みそ	じゃが芋	青菜 果物	かつお節
		もやしぞうすい		米	もやし	かつお節
9 23	火	豚そぼろの野菜煮	豚肉	片栗粉	キャベツ・玉葱・人参	醤油・かつお節
		5倍粥		米		
		鶏肉と野菜のやわらか煮	鶏肉	片栗粉	玉葱・人参	醤油・かつお節
		かぼちゃのみそ汁 果物	みそ		南瓜・葉葱 果物	かつお節
10 24	水	葉ねぎぞうすい		米	葉葱	かつお節
		鶏肉と里芋の煮物	鶏肉	里芋・片栗粉	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・三温糖	青菜・人参	醤油・かつお節
11 25	木	みそ汁 果物	みそ		大根・葉葱 果物	かつお節
		トースト		バター・食パン		
		豆腐と野菜のスープ	豆腐		青菜・人参・もやし	醤油・かつお節
		煮込みうどん	豚肉	干しうどん・片栗粉	玉葱	醤油・かつお節
12 26	金	野菜のやわらか煮 果物		片栗粉	キャベツ・人参 果物	醤油・かつお節
		人参ぞうすい		米	人参	かつお節
		肉団子の野菜煮	豚肉	片栗粉・白砂糖	キャベツ・玉葱	醤油・かつお節
		5倍粥		米		
13 27	土	野菜のやわらか煮		片栗粉	胡瓜・人参・白菜	醤油・かつお節
		卵スープ 果物	鶏卵(卵黄)		玉葱・葱 果物	醤油・かつお節
		白菜ぞうすい		米	白菜	かつお節
		野菜のそぼろあんかけ	豚肉	片栗粉	チンゲン菜・人参・もやし	醤油・かつお節
特別 ①	日	トースト		バター・食パン		
		鶏肉のみどり野菜煮	鶏肉	片栗粉	キャベツ・胡瓜	醤油・かつお節
		野菜スープ 果物			玉葱・人参 果物	醤油・かつお節
		きな粉粥5倍	きな粉	米		
特別 ②	月	鶏の野菜煮	鶏肉	片栗粉・白砂糖	キャベツ・玉葱・人参	醤油・かつお節
		5倍粥		米		
		肉じゃが	豚肉	じゃが芋・片栗粉・三温糖	グリーンピース・冷・玉葱・人参	醤油・かつお節
		みそ汁 果物	みそ		葉葱・白菜 果物	かつお節
特別 ③	火	さつまいもぞうすい		米・さつま芋		かつお節
		白菜のそぼろ煮	豚肉	片栗粉・三温糖	玉葱・人参・白菜	醤油・かつお節
		5倍粥		米		
		人参粥5倍		片栗粉・白砂糖	人参	醤油・かつお節
特別 ④	水	鶏肉と野菜の煮物	鶏肉	じゃが芋・片栗粉	玉葱・ブロッコリー	醤油・かつお節
		野菜スープ 果物			キャベツ・人参 果物	醤油・かつお節
		玉ねぎぞうすい		米	玉葱	かつお節
		高野豆腐のフワフワ煮	高野豆腐	片栗粉・白砂糖	キャベツ・人参・ブロッコリー	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:14.5g 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12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
1 15	月	7倍粥		米		
		野菜のおかか煮	糸けずり節	片栗粉・白砂糖	人参・白菜・小松菜	醤油・かつお節
		豆腐のみそ汁	豆腐・みそ		葉葱	かつお節
		ねぎぞうすい		米	葱	かつお節
2 16	火	鶏肉と野菜の煮物	鶏肉	片栗粉・白砂糖	人参・葉葱・白菜	醤油・かつお節
		7倍粥		米		
		豚肉とじゃが芋のトマト煮	豚肉	じゃが芋・片栗粉・白砂糖	玉葱・人参・トビ・ユール	醤油・かつお節
		野菜スープ			キャベツ・葱	醤油・かつお節
3 17	水	わかめぞうすい	わかめ	米		かつお節
		野菜のそぼろ煮	豚肉	片栗粉	キャベツ・人参・もやし	醤油・かつお節
		みそ煮込みうどん	鶏肉・みそ	干しうどん・片栗粉	南瓜・玉葱・葉葱	かつお節
		三色野菜煮		片栗粉	かぶ・胡瓜・人参	醤油・かつお節
4 18	木	おかかぞうすい	糸けずり節	米		かつお節
		麴と野菜の煮物		片栗粉・白砂糖・玉ふ	胡瓜・玉葱・人参	醤油・かつお節
		7倍粥		米		
		豆腐と野菜の煮物	豆腐	片栗粉	いんげん・人参	醤油・かつお節
5 19	金	みそ汁	みそ		青菜・玉葱	かつお節
		パン粥	粉ミルク	食パン		
		鶏野菜スープ	鶏肉	片栗粉	青菜・玉葱・人参	醤油・かつお節
		7倍粥		米		
6 20	土	魚の野菜煮	粉ミルク	食パン		
		大根スープ	魚	片栗粉	玉葱・ブロッコリー	醤油・かつお節
		ごまぞうすい		米・黒ごま	大根・人参	かつお節
		高野豆腐の野菜煮	高野豆腐	さつま芋・片栗粉	玉葱・人参	醤油・かつお節
8 22	月	7倍粥		米		
		麴とキャベツのやわらか煮		片栗粉・玉ふ	キャベツ・胡瓜・人参	醤油・かつお節
		みそ汁	みそ	じゃが芋	青菜	かつお節
		もやしぞうすい		米	もやし	かつお節
9 23	火	豚そぼろの野菜煮	豚肉	片栗粉	キャベツ・玉葱・人参	醤油・かつお節
		7倍粥		米		
		鶏肉と野菜のやわらか煮	鶏肉	片栗粉	玉葱・人参	醤油・かつお節
		かぼちゃのみそ汁	みそ		南瓜・葉葱	かつお節
10 24	水	葉ねぎぞうすい		米	葉葱	かつお節
		鶏肉と里芋の煮物	鶏肉	里芋・片栗粉	玉葱・人参	醤油・かつお節
		7倍粥		米		
		魚と野菜の煮物	魚	片栗粉・三温糖	青菜・人参	醤油・かつお節
11 25	木	みそ汁	みそ		大根・葉葱	かつお節
		パン粥	粉ミルク	食パン		
		豆腐と野菜のスープ	豆腐		青菜・人参・もやし	醤油・かつお節
		煮込みうどん	豚肉	干しうどん・片栗粉	玉葱	醤油・かつお節
12 26	金	野菜のやわらか煮		片栗粉	キャベツ・人参	醤油・かつお節
		人参ぞうすい		米	人参	かつお節
		豚肉の野菜煮	豚肉	片栗粉・白砂糖	キャベツ・玉葱	醤油・かつお節
		7倍粥		米		
13 27	土	野菜のやわらか煮		片栗粉	胡瓜・人参・白菜	醤油・かつお節
		卵スープ	鶏卵(卵黄)		玉葱・葱	醤油・かつお節
		白菜ぞうすい		米	白菜	かつお節
		野菜のそぼろあんかけ	豚肉	片栗粉	チンゲン菜・人参・もやし	醤油・かつお節
特別 ①		パン粥	粉ミルク	食パン		
		鶏肉のみどり野菜煮	鶏肉	片栗粉	キャベツ・胡瓜	醤油・かつお節
		野菜スープ			玉葱・人参	醤油・かつお節
		きな粉粥7倍	きな粉	米		
特別 ②		鶏の野菜煮	鶏肉	片栗粉・白砂糖	キャベツ・玉葱・人参	醤油・かつお節
		7倍粥		米		
		肉じゃが	豚肉	じゃが芋・片栗粉・三温糖	グリーンピース・冷・玉葱・人参	醤油・かつお節
		みそ汁	みそ		葉葱・白菜	かつお節
特別 ③		さつまいもぞうすい		米・さつま芋		かつお節
		白菜のそぼろ煮	豚肉	片栗粉・三温糖	玉葱・人参・白菜	醤油・かつお節
		人参粥7倍		米	人参	
		鶏肉と野菜の煮物	鶏肉	じゃが芋・片栗粉	玉葱・ブロッコリー	醤油・かつお節
特別 ④		野菜スープ			キャベツ・人参	醤油・かつお節
		玉ねぎぞうすい		米	玉葱	かつお節
		高野豆腐のフワフワ煮	高野豆腐	片栗粉・白砂糖	キャベツ・人参・ブロッコリー	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	
1 15	月	10倍粥 野菜のおかかペースト 豆腐の清汁	糸けずり節 豆腐	米 片栗粉	人参・白菜・小松菜 葉葱	かつお節 かつお節	ミルク
2 16	火	10倍粥 じゃが芋のトマトペースト 野菜スープ		米 じゃが芋・片栗粉	玉葱・人参・トマトビュレ キャベツ・葱	かつお節 かつお節	ミルク
3 17	水	煮込みうどん 三色野菜煮ペースト		干しうどん・片栗粉 片栗粉	南瓜・玉葱・葉葱 かぶ・胡瓜・人参	かつお節 かつお節	ミルク
4 18	木	10倍粥 豆腐と野菜ペースト 清汁	豆腐	米 片栗粉	いんげん・人参 青菜・玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
5 19	金	パン粥 魚の野菜ペースト 大根スープ	粉ミルク 魚	食パン 片栗粉	玉葱・ブロッコリー 大根・人参	かつお節 かつお節	ミルク
6 20	土	10倍粥 麩とキャベツのペースト 清汁		米 片栗粉・玉ふ じゃが芋	キャベツ・胡瓜・人参 青菜	かつお節 かつお節	ミルク
8 22	月	10倍粥 野菜ペースト かぼちゃの清汁		米 片栗粉	玉葱・人参 南瓜・葉葱	かつお節 かつお節	ミルク
9 23	火	10倍粥 魚と野菜のペースト 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
10 24	水	煮込みうどん 野菜のペースト		干しうどん・片栗粉 片栗粉	玉葱 キャベツ・人参	かつお節 かつお節	ミルク
11 25	木	10倍粥 野菜ペースト 玉ねぎスープ		米 片栗粉	胡瓜・人参・白菜 玉葱・葱	かつお節 かつお節	ミルク
12 26	金	パン粥 みどり野菜ペースト 野菜スープ	粉ミルク	食パン 片栗粉	キャベツ・胡瓜 玉葱・人参	かつお節 かつお節	ミルク
13 27	土	10倍粥 野菜ペースト 清汁		米 じゃが芋・片栗粉	グリーンピース・冷・玉葱・人参 葉葱・白菜	かつお節 かつお節	ミルク
特別	①	人参粥10倍 野菜ペースト 野菜スープ		米 じゃが芋・片栗粉	人参 玉葱・ブロッコリー キャベツ・人参	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。