

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

令和7年12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	
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.トマトピューレ 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 麸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	ケーリンピース冷.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。