

日 曜 日	午前食+ミルク(10時~11時)		食 材			その他 調味料等
	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)		
26 月	5倍粥 豆腐と野菜の煮物 清汁	果物 豆腐	米 片栗粉	人参.白菜 玉葱.小松菜	果物	醤油.かつお節 醤油.かつお節
	そぼろぞうすい 麩の野菜煮	豚肉	米 片栗粉.白砂糖.玉ふ	人参.白菜		かつお節 醤油.かつお節
13 27 火	5倍粥 魚の二色野菜煮 みそ汁	果物 みそ	米 片栗粉	大根.人参 玉葱.白菜	果物	醤油.かつお節 かつお節
	さつま芋ぞうすい 豚肉と野菜の煮物	豚肉	米.さつま芋 片栗粉	青菜.玉葱.人参		かつお節 醤油.かつお節
14 28 水	煮込みうどん 野菜のそぼろ煮	果物 豚肉	干しうどん 片栗粉	青菜.葱 キャベツ.胡瓜.人参	果物	醤油.かつお節 醤油.かつお節
	キヤベツぞうすい 高野豆腐のフワフワ煮	高野豆腐	米 片栗粉.白砂糖	キャベツ 青菜.人参		かつお節 醤油.かつお節
15 29 木	5倍粥 鶏と野菜煮 白菜スープ	果物 鶏肉	米 片栗粉	胡瓜.人参 玉葱.白菜	果物	醤油.かつお節 醤油.かつお節
	トースト 肉野菜スープ	鶏肉	バター.食パン じやが芋.片栗粉	人参		醤油.かつお節
16 30 金	トースト 鶏肉と野菜の煮物 野菜スープ	果物 鶏肉	バター.食パン 片栗粉	大根.人参 青菜.玉葱	果物	醤油.かつお節 醤油.かつお節
	青菜ぞうすい 野菜のそぼろ煮	鶏肉	米 片栗粉	青菜 玉葱.人参		かつお節 醤油.かつお節
17 31 土	5倍粥 豚肉と野菜煮 みそ汁	果物 みそ	米 片栗粉	キャベツ.玉葱.人参 さつま芋	果物	醤油.かつお節 かつお節
	野菜ぞうすい さつま芋のそぼろ煮	豚肉	米 片栗粉.白砂糖	青菜.人参.葱 玉葱		かつお節 醤油.かつお節
5 19 月	5倍粥 豚肉と野菜のトマト煮 清汁	果物 豚肉	米 じやが芋.片栗粉	玉葱.人参.トマトピューレ 葱.白菜	果物	醤油.かつお節 醤油.かつお節
	きな粉粥5倍 豚肉と野菜の煮物	きな粉 豚肉	米 片栗粉	胡瓜.人参		醤油.かつお節
20 火	5倍粥 豆腐の野菜煮 清汁	果物 豆腐	米 片栗粉	胡瓜.人参 玉葱.チキン菜	果物	醤油.かつお節 醤油.かつお節
	トースト 豚肉と野菜のスープ	豚肉	バター.食パン 片栗粉	青菜.人参.もやし		醤油.かつお節
7 21 水	卵とうどん じやが芋甘煮	果物 鶏卵(卵黄)	干しとうどん じやが芋.片栗粉.白砂糖	青菜.人参 グリーンピース冷.玉葱	果物	醤油.かつお節 醤油.かつお節
	【7日】かぶぞうすい 麩と野菜の煮物		米 片栗粉.玉ふ	かぶ.青菜 大根.人参		かつお節 醤油.かつお節
	【21日】わかめぞうすい 麩と野菜の煮物	わかめ	米 片栗粉.玉ふ	玉葱.人参		かつお節 醤油.かつお節
8 22 木	5倍粥 鶏肉と野菜のくず煮 みそ汁	果物 みそ	米 片栗粉	胡瓜.人参 玉葱.葉菜	果物	醤油.かつお節 かつお節
	人参ぞうすい 豆腐と野菜のみそ煮	豆腐.みそ	米 片栗粉.白砂糖	人参 胡瓜.玉葱		かつお節 かつお節
9 23 金	トースト 魚と野菜の煮物 かほちゃんのスープ	果物 魚	バター.食パン 片栗粉.白砂糖	玉葱.プロコリー 南瓜.玉葱	果物	醤油.かつお節 醤油.かつお節
	かほちゃん粥5倍 高野豆腐の野菜煮	高野豆腐	米 片栗粉	南瓜 玉葱.プロコリー		醤油.かつお節
10 24 土	5倍粥 豚肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	果物 みそ	米 片栗粉	胡瓜.人参.葱 玉葱 じやが芋	果物	醤油.かつお節 かつお節
	野菜ぞうすい 豚肉とじやが芋の煮物	豚肉	米 片栗粉.玉ふ	人参.葱 胡瓜.玉葱 じやが芋.片栗粉		かつお節 醤油.かつお節
代替 ①	5倍粥 大豆と野菜のトマト煮 野菜スープ	果物 大豆水煮缶	米 片栗粉	玉葱.人参.トマトピューレ キャベツ	果物	醤油.かつお節 醤油.かつお節
	グリーンピースぞうすい 麩の野菜煮		米 片栗粉.玉ふ	グリーンピース冷 キャベツ.玉葱		かつお節 醤油.かつお節
代替 ②	5倍粥 高野豆腐と野菜の煮つけ 清汁	果物 高野豆腐	米 片栗粉.白砂糖	玉葱.人参 玉葱	果物	醤油.かつお節 醤油.かつお節
	人参粥5倍 麩と野菜のやわらか煮	わかめ	米 片栗粉.玉ふ	人参 キャベツ.人参		醤油.かつお節
代替 ③	5倍粥 野菜と大豆煮 みそ汁	果物 みそ	米 片栗粉.白砂糖	玉葱.人参 玉葱 じやが芋	果物	醤油.かつお節 かつお節
	ひじきぞうすい 高野豆腐の野菜煮	高野豆腐	米 片栗粉.白砂糖	玉葱.人参		かつお節 醤油.かつお節

今月の平均栄養価 エネルギー:433 kcal たんぱく質:14.4g 脂質:13.3g

○今月の使用予定果物:みかん・バナナ・いよかん・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8年1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 調味料等
	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)		
26 月	7倍粥 豆腐と野菜の煮物 清汁	果物 豆腐	米 片栗粉	人参.白菜 玉葱.小松菜	果物	醤油.かつお節 醤油.かつお節
	そぼろぞうすい 麩の野菜煮	豚肉	米 片栗粉.白砂糖.玉ふ	人参.白菜		かつお節 醤油.かつお節
13 火 27	7倍粥 魚の二色野菜煮 みそ汁	果物 みそ	米 片栗粉	大根.人参 玉葱.白菜	果物	醤油.かつお節 かつお節
	さつま芋ぞうすい 豚肉と野菜の煮物	豚肉	米.さつま芋 片栗粉	青菜.玉葱.人参		かつお節 醤油.かつお節
14 水 28	煮込みうどん 野菜のそぼろ煮	果物 豚肉	干しうどん 片栗粉	青菜.葱 キャベツ.胡瓜.人参	果物	醤油.かつお節 醤油.かつお節
	キヤベツぞうすい 高野豆腐のフワフワ煮	高野豆腐	米 片栗粉.白砂糖	キャベツ 青菜.人参		かつお節 醤油.かつお節
15 木 29	7倍粥 鶏と野菜煮 白菜スープ	果物 鶏肉	米 片栗粉	胡瓜.人参 玉葱.白菜	果物	醤油.かつお節 醤油.かつお節
	パン粥 肉野菜スープ	粉ミルク 鶏肉	食パン じやが芋.片栗粉	人参		醤油.かつお節
16 金 30	パン粥 鶏肉と野菜の煮物 野菜スープ	果物 鶏肉	食パン 片栗粉	大根.人参 青菜.玉葱	果物	醤油.かつお節 醤油.かつお節
	青菜ぞうすい 野菜のそぼろ煮	鶏肉	米 片栗粉	青菜 玉葱.人参		かつお節 醤油.かつお節
17 土 31	7倍粥 豚肉と野菜煮 みそ汁	果物 みそ	米 片栗粉	キャベツ.玉葱.人参 さつま芋	果物	醤油.かつお節 かつお節
	野菜ぞうすい さつま芋のそぼろ煮	豚肉	米 片栗粉.白砂糖	青菜.人参.葱 玉葱		かつお節 醤油.かつお節
5 月 19	7倍粥 豚肉と野菜のトマト煮 清汁	果物 豚肉	米 じやが芋.片栗粉	玉葱.人参.トマトピューレ 葱.白菜	果物	醤油.かつお節 醤油.かつお節
	きな粉粥7倍 豚肉と野菜の煮物	きな粉 豚肉	米 片栗粉	胡瓜.人参		醤油.かつお節
20 火	7倍粥 豆腐の野菜煮 清汁	果物 豆腐	米 片栗粉	胡瓜.人参 玉葱.チキン菜	果物	醤油.かつお節 醤油.かつお節
	パン粥 豚肉と野菜のスープ	粉ミルク 豚肉	食パン 片栗粉	青菜.人参.もやし		醤油.かつお節
7 水 21	卵とうどん じやが芋甘煮	果物 鶏卵(卵黄)	干しとうどん じやが芋.片栗粉.白砂糖	青菜.人参 グリーンピース冷.玉葱	果物	醤油.かつお節 醤油.かつお節
	【7日】かぶぞうすい 麩と野菜の煮物		米 片栗粉.玉ふ	かぶ.青菜 大根.人参		かつお節 醤油.かつお節
	【21日】わかめぞうすい 麩と野菜の煮物	わかめ	米 片栗粉.玉ふ	玉葱.人参		かつお節 醤油.かつお節
8 木 22	7倍粥 鶏肉と野菜のくず煮 みそ汁	果物 みそ	米 片栗粉	胡瓜.人参 玉葱.葉葱	果物	醤油.かつお節 かつお節
	人参ぞうすい 豆腐と野菜のみそ煮	豆腐.みそ	米 片栗粉.白砂糖	人参 胡瓜.玉葱		かつお節 かつお節
9 金 23	パン粥 魚と野菜の煮物 かほちゃんのスープ	果物 魚	食パン 片栗粉.白砂糖	玉葱.プロコリー 南瓜.玉葱	果物	醤油.かつお節 醤油.かつお節
	かほちゃん粥7倍 高野豆腐の野菜煮	高野豆腐	米 片栗粉	南瓜 玉葱.プロコリー		醤油.かつお節
10 土 24	7倍粥 豚肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	果物 みそ	米 片栗粉	胡瓜.人参.葱 玉葱	果物	醤油.かつお節 かつお節
	野菜ぞうすい 豚肉とじやが芋の煮物	豚肉	米 じやが芋.片栗粉	人参.葱 胡瓜.玉葱		かつお節 醤油.かつお節
代替 ①	7倍粥 大豆と野菜のトマト煮 野菜スープ	大豆水煮缶	米 片栗粉	玉葱.人参.トマトピューレ じやが芋	果物	醤油.かつお節 醤油.かつお節
	グリーンピースぞうすい 麩の野菜煮		米 片栗粉.玉ふ	グリーンピース冷 キャベツ.玉葱		かつお節 醤油.かつお節
代替 ②	7倍粥 高野豆腐と野菜の煮つけ 清汁	高野豆腐 わかめ	米 片栗粉.白砂糖	玉葱.人参 玉葱	果物	醤油.かつお節 醤油.かつお節
	人参粥7倍 麩と野菜のやわらか煮		米 片栗粉.玉ふ	人参 キャベツ.人参		醤油.かつお節
代替 ③	7倍粥 野菜と大豆煮 みそ汁	大豆水煮缶 みそ	米 片栗粉.白砂糖	玉葱.人参 玉葱	果物	醤油.かつお節 かつお節
	ひじきぞうすい 高野豆腐の野菜煮	干しひじき 高野豆腐	米 片栗粉.白砂糖	玉葱.人参		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・いよかん・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	
26	月	10倍粥 豆腐と野菜のペースト 清汁	豆腐	米 片栗粉	人参.白菜 玉葱.小松菜	かつお節 かつお節	ミルク
13 27	火	10倍粥 魚の二色野菜ペースト 清汁	魚	米 片栗粉	大根.人参 玉葱.白菜	かつお節 かつお節	ミルク
14 28	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 キヤベツ.胡瓜.人参	かつお節 かつお節	ミルク
15 29	木	10倍粥 野菜のペースト 白菜スープ		米 片栗粉	胡瓜.人参 玉葱.白菜	かつお節 かつお節	ミルク
16 30	金	パン粥 野菜のペースト 野菜スープ	粉ミルク	食パン 片栗粉	大根.人参 青菜.玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
17 31	土	10倍粥 野菜ペースト 清汁		米 片栗粉 さつま芋	キヤベツ.玉葱.人参 葱	かつお節 かつお節	ミルク
5 19	月	10倍粥 野菜のトマトペースト 清汁		米 じやが芋.片栗粉	玉葱.人参.トマトピューレ 葱.白菜	かつお節 かつお節	ミルク
20	火	10倍粥 豆腐の野菜ペースト 清汁	豆腐	米 片栗粉	胡瓜.人参 玉葱.チンゲン菜	かつお節 かつお節	ミルク
7 21	水	煮込みうどん じやが芋のペースト		干しうどん じやが芋.片栗粉	青菜.人参 ケリーンピース冷.玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
8 22	木	10倍粥 野菜ペースト 清汁		米 片栗粉	胡瓜.人参 玉葱.葉葱	かつお節 かつお節	ミルク
9 23	金	パン粥 魚と野菜のペースト かぼちゃのスープ	粉ミルク 魚	食パン 片栗粉	玉葱.ブロッコリー 南瓜.玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
10 24	土	10倍粥 野菜ペースト 清汁		米 片栗粉 じやが芋	胡瓜.人参.葱 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
代替	①	10倍粥 大豆と野菜ペースト 野菜スープ	大豆水煮缶	米 片栗粉 じやが芋	玉葱.人参.トマトピューレ キヤベツ	かつお節 かつお節	ミルク
代替	②	10倍粥 高野豆腐と野菜のペースト 清汁	高野豆腐	米 片栗粉	玉葱.人参 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
代替	③	10倍粥 野菜と大豆ペースト 清汁	大豆水煮缶	米 片栗粉 じやが芋	玉葱.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。