

令和8年2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)	体の調子をよくなるもの(緑)	調味料等	
2月16日	月	5倍粥		魚	米	かぶ, 胡瓜	醤油, かつお節	
		魚とかぶのやわらか煮	果物	みそ	片栗粉	青菜, 玉葱	かつお節	
		みそ汁		干しひじき	米		かつお節	
3月17日	火	ひじきぞうすい		豆腐	片栗粉	かぶ, 人参	醤油, かつお節	
		豆腐と野菜の煮物						
		5倍粥		大豆水煮缶	米	キャベツ, 胡瓜, トマト, ビューレ	醤油, かつお節	
4月18日	水	大豆と野菜のトマト煮	果物		片栗粉, 白砂糖	玉葱, 人参	醤油, かつお節	
		オニオンスープ						
		さつま芋ぞうすい		豚肉	米, さつま芋	片栗粉	胡瓜, 人参	醤油, かつお節
5月19日	木	豚肉の二色野菜煮						
		鶏野菜うどん	果物	鶏肉	干しうどん, 片栗粉	青菜, 玉葱	醤油, かつお節	
		じゃが芋の煮物		糸けずり節	米	人参	醤油, かつお節	
6月20日	金	おかかぞうすい		高野豆腐	片栗粉	大根, 人参	醤油, かつお節	
		高野豆腐の野菜煮						
		5倍粥		豆腐, みそ	米	人参, ほうれん草	かつお節	
7月21日	土	豆腐と野菜のみそ煮	果物		片栗粉, 白砂糖	葉葱, 白菜	醤油, かつお節	
		清汁		鶏肉	バター-無塩食パン	片栗粉	人参, 葱, 白菜	醤油, かつお節
		トースト						
8月21日	日	肉野菜スープ		豚肉	バター-食パン	キャベツ, 人参	醤油, かつお節	
		トースト						
		キャベツのそぼろ煮	果物	豚肉	じゃが芋, 片栗粉, 白砂糖	青菜, 玉葱	醤油, かつお節	
9月9日	月	野菜スープ			米	人参	かつお節	
		人参ぞうすい		豚肉	片栗粉, 白砂糖	キャベツ, 玉葱	醤油, かつお節	
		肉団子の野菜煮						
10月24日	火	5倍粥		豆腐	米	胡瓜, 大根, 人参	醤油, かつお節	
		豆腐と野菜のやわらか煮	果物	みそ	片栗粉	南瓜, 玉葱	かつお節	
		みそ汁						
11月25日	水	大根ぞうすい			米	大根	かつお節	
		麩と野菜の煮物			片栗粉, 玉ふ	胡瓜, 玉葱, 人参	醤油, かつお節	
		5倍粥		鶏肉	米	青菜, 玉葱, 人参	醤油, かつお節	
12月26日	木	鶏肉の三色野菜煮	果物	みそ	片栗粉	大根, 葉葱	かつお節	
		みそ汁		鶏卵(卵黄)	米	青菜	かつお節	
		卵ぞうすい			片栗粉, 白砂糖	胡瓜, 大根, 人参, 葱	醤油, かつお節	
1月13日	火	野菜のやわらか煮						
		5倍粥		魚, 糸けずり節	米	人参, もやし	醤油, かつお節	
		魚と野菜のおかか煮	果物	みそ	片栗粉	かぶ, 青菜	かつお節	
2月14日	水	みそ汁			バター-食パン	片栗粉	青菜, 人参, もやし	醤油, かつお節
		トースト		鶏肉	片栗粉			
		鶏団子の野菜スープ						
3月14日	水	煮込みうどん	果物	鶏肉	干しうどん, 片栗粉	キャベツ, 玉葱	醤油, かつお節	
		かぼちゃの煮物			片栗粉, 三温糖	南瓜, 人参	醤油, かつお節	
		わかめぞうすい		わかめ	米		かつお節	
4月12日	木	鶏団子の野菜煮		鶏肉	片栗粉	キャベツ, 人参, もやし	醤油, かつお節	
		5倍粥		豆腐	米	青菜, 人参	醤油, かつお節	
		豆腐の二色野菜煮	果物	みそ	片栗粉	さつま芋	玉葱	かつお節
5月13日	金	みそ汁			米	葉葱	かつお節	
		葉ねぎぞうすい		豚肉	片栗粉, 三温糖	青菜, 玉葱, 人参	醤油, かつお節	
		豚肉と野菜のやわらか煮						
6月13日	金	トースト		豚肉	バター-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	果物		じゃが芋, 片栗粉, 白砂糖	人参, 白菜	醤油, かつお節	
		はくさいスープ						
7月14日	土	グリーンピースぞうすい		高野豆腐	米	グリーンピース冷	かつお節	
		高野豆腐と野菜のやわらか煮			片栗粉	玉葱, 人参, 白菜	醤油, かつお節	
		5倍粥		豚肉	米	キャベツ, 人参, 葱	醤油, かつお節	
8月14日	土	豚肉の野菜煮	果物	みそ	片栗粉	青菜, 玉葱	かつお節	
		みそ汁						
		ねぎぞうすい			米	葱	かつお節	
9月14日	土	麩と野菜のやわらか煮			片栗粉, 白砂糖, 玉ふ	キャベツ, 人参, もやし	醤油, かつお節	

今月の平均栄養価 エネルギー: 425 kcal たんぱく質: 14.1g 脂質: 12.6g

○今月の使用予定果物: いよかん・バナナ・みかん・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2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
2月16日	月	7倍粥		魚	米	かぶ, 胡瓜	果物 醤油, かつお節
		魚とかぶのやわらか煮	果物	みそ	片栗粉	青菜, 玉葱	
3月17日	火	みそ汁		干しひじき	米	かぶ, 人参	果物 醤油, かつお節
		ひじきぞうすい	果物	豆腐	片栗粉		
4月18日	水	豆腐と野菜の煮物					果物 醤油, かつお節
		7倍粥	果物	大豆水煮缶	米	キャベツ, 胡瓜, トマト, ビューレ	
5月19日	木	大豆と野菜のトマト煮				玉葱, 人参	果物 醤油, かつお節
		オニオンスープ	果物		片栗粉, 白砂糖		
6月20日	金	さつま芋ぞうすい		豚肉	米, さつま芋	胡瓜, 人参	果物 醤油, かつお節
		豚肉の二色野菜煮	果物		片栗粉		
7月21日	土	鶏野菜うどん		鶏肉	干しうどん, 片栗粉	青菜, 玉葱	果物 醤油, かつお節
		じゃが芋の煮物	果物		じゃが芋, 片栗粉, 三温糖	人参	
8月21日	土	おなかぞうすい		糸けずり節	米		果物 醤油, かつお節
		高野豆腐の野菜煮	果物	高野豆腐	片栗粉	大根, 人参	
9月9日	月	7倍粥		豆腐, みそ	米	人参, ほうれん草	果物 醤油, かつお節
		豆腐と野菜のみそ煮	果物		片栗粉, 白砂糖	葉葱, 白菜	
10月24日	火	清汁		粉ミルク	無塩食パン		果物 醤油, かつお節
		パン粥	果物	鶏肉	片栗粉	人参, 葱, 白菜	
11月9日	月	肉野菜スープ		粉ミルク	食パン		果物 醤油, かつお節
		キャベツのそぼろ煮	果物	豚肉	じゃが芋, 片栗粉, 白砂糖	キャベツ, 人参	
12月26日	木	野菜スープ		豚肉	米	人参	果物 醤油, かつお節
		人参ぞうすい	果物		片栗粉, 白砂糖	キャベツ, 玉葱	
1月14日	土	豚肉の野菜煮		豆腐	米	胡瓜, 大根, 人参	果物 醤油, かつお節
		みそ汁	果物	みそ	片栗粉	南瓜, 玉葱	
2月14日	土	大根ぞうすい			米	大根	果物 醤油, かつお節
		麩と野菜の煮物	果物		片栗粉, 玉ふ	胡瓜, 玉葱, 人参	
3月9日	月	7倍粥		鶏肉	米	青菜, 玉葱, 人参	果物 醤油, かつお節
		鶏肉の三色野菜煮	果物	みそ	片栗粉	大根, 葉葱	
4月25日	水	みそ汁		鶏卵(卵黄)	米	青菜	果物 醤油, かつお節
		卵ぞうすい	果物		片栗粉, 白砂糖	胡瓜, 大根, 人参, 葱	
5月25日	水	野菜のやわらか煮					果物 醤油, かつお節
		7倍粥	果物	魚, 糸けずり節	米	人参, もやし	
6月25日	水	魚と野菜のおかか煮		みそ	片栗粉	かぶ, 青菜	果物 醤油, かつお節
		みそ汁	果物				
7月25日	水	パン粥		粉ミルク	食パン		果物 醤油, かつお節
		鶏肉の野菜スープ	果物	鶏肉	片栗粉	青菜, 人参, もやし	
8月25日	水	煮込みうどん		鶏肉	干しうどん, 片栗粉	キャベツ, 玉葱	果物 醤油, かつお節
		かぼちゃの煮物	果物		片栗粉, 三温糖	南瓜, 人参	
9月25日	水	わかめぞうすい		わかめ	米		果物 醤油, かつお節
		鶏肉の野菜煮	果物	鶏肉	片栗粉	キャベツ, 人参, もやし	
10月26日	木	7倍粥		豆腐	米	青菜, 人参	果物 醤油, かつお節
		豆腐の二色野菜煮	果物	みそ	片栗粉	玉葱	
11月27日	金	みそ汁			米	葉葱	果物 醤油, かつお節
		葉ねぎぞうすい	果物		片栗粉, 三温糖	青菜, 玉葱, 人参	
12月27日	金	豚肉と野菜のやわらか煮		豚肉	米		果物 醤油, かつお節
		7倍粥	果物	粉ミルク	食パン	玉葱, ブロッコリー	
1月13日	土	豚肉と野菜の煮物		豚肉	じゃが芋, 片栗粉, 白砂糖	人参, 白菜	果物 醤油, かつお節
		はくさいスープ	果物			グリーンピース冷	
2月13日	土	グリーンピースぞうすい		高野豆腐	米	玉葱, 人参, 白菜	果物 醤油, かつお節
		高野豆腐と野菜のやわらか煮	果物	高野豆腐	片栗粉		
3月14日	月	7倍粥		豚肉	米	キャベツ, 人参, 葱	果物 醤油, かつお節
		豚肉の野菜煮	果物	みそ	片栗粉	青菜, 玉葱	
4月14日	月	みそ汁			米	葱	果物 醤油, かつお節
		ねぎぞうすい	果物		片栗粉, 白砂糖, 玉ふ	キャベツ, 人参, もやし	
5月14日	月	麩と野菜のやわらか煮					果物 醤油, かつお節
		7倍粥	果物				

○今月の使用予定果物: いよかん・バナナ・みかん・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2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	
2 16	月	10倍粥 魚とかぶのペースト 清汁	魚	米 片栗粉	かぶ, 胡瓜 青菜, 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
3 17	火	10倍粥 大豆と野菜のトマトペースト オニオンスープ	大豆水煮缶	米 片栗粉	キャベツ, 胡瓜, トマトビュレ 玉葱, 人参	かつお節 かつお節	ミルク
4 18	水	野菜うどん じゃが芋のペースト		干しうどん, 片栗粉 じゃが芋, 片栗粉	青菜, 玉葱 人参	かつお節 かつお節	ミルク
5 19	木	10倍粥 豆腐と野菜のペースト 清汁	豆腐	米 片栗粉	人参, ほうれん草 葉葱, 白菜	かつお節 かつお節	ミルク
6 20	金	パン粥 キャベツペースト 野菜スープ	粉ミルク	食パン じゃが芋, 片栗粉	キャベツ, 人参 青菜, 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
7 21	土	10倍粥 豆腐と野菜のやわらかペースト 清汁	豆腐	米 片栗粉	胡瓜, 大根, 人参 南瓜, 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
9	月	10倍粥 三色野菜ペースト 清汁		米 片栗粉	青菜, 玉葱, 人参 大根, 葉葱	かつお節 かつお節	ミルク
10 24	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	人参 かぶ, 青菜	かつお節 かつお節	ミルク
25	水	煮込みうどん かぼちゃのペースト		干しうどん, 片栗粉 片栗粉	キャベツ, 玉葱 南瓜, 人参	かつお節 かつお節	ミルク
12 26	木	10倍粥 豆腐の二色野菜ペースト 清汁	豆腐	米 片栗粉 さつま芋	青菜, 人参 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
13 27	金	パン粥 野菜ペースト はくさいスープ	粉ミルク	食パン じゃが芋, 片栗粉	玉葱, ブロccoli 人参, 白菜	かつお節 かつお節	ミルク
14 28	土	10倍粥 野菜ペースト 清汁		米 片栗粉	キャベツ, 人参, 葱 青菜, 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。