

令和8年5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
11 25	月	5倍粥		魚	米	胡瓜,大根,人参	醤油,かつお節
		魚と野菜の煮物	果物	みそ	片栗粉	さつま芋	かつお節
		みそ汁			米	胡瓜,玉葱	かつお節
		野菜ぞうすい		鶏肉	片栗粉,白砂糖	大根,人参	醤油,かつお節
12 26	火	5倍粥		豆腐,みそ	米	玉葱,人参	かつお節
		豆腐と野菜のみそ煮	果物		片栗粉	大根,葉葱	醤油,かつお節
		清汁		青のり	米		かつお節
		青のりぞうすい		豚肉	じゃが芋,片栗粉	人参,もやし	醤油,かつお節
13 27	水	煮込みうどん	果物	鶏肉	干しうどん	青菜,人参,葱	醤油,かつお節
		鶏肉と野菜のやわらか煮			片栗粉	キャベツ,胡瓜	醤油,かつお節
		青菜ぞうすい		高野豆腐	米	青菜	かつお節
		高野豆腐の野菜煮			片栗粉,白砂糖	キャベツ,人参	醤油,かつお節
14 28	木	5倍粥		豆腐	米	青菜,人参,葱	醤油,かつお節
		豆腐の野菜煮	果物	みそ	片栗粉	玉葱,葉葱	かつお節
		みそ汁		鶏肉	バター,食パン		醤油,かつお節
		トースト			片栗粉	青菜,玉葱,人参	醤油,かつお節
1 15 29	金	トースト	果物	豚肉	バター,食パン	キャベツ,胡瓜,玉葱	醤油,かつお節
		豚肉と野菜の煮物			片栗粉	人参,小松菜	醤油,かつお節
		野菜スープ		鶏肉	米	人参	かつお節
		人参ぞうすい			片栗粉	キャベツ,玉葱,小松菜	醤油,かつお節
2 16 30	土	5倍粥		豆腐	米	胡瓜,玉葱,人参	醤油,かつお節
		野菜と豆腐の煮物	果物	みそ	片栗粉	南瓜,葱	かつお節
		みそ汁		鶏肉	米	南瓜	かつお節
		南瓜ぞうすい			片栗粉	胡瓜,人参,もやし	醤油,かつお節
18	月	5倍粥	果物	豚肉	米	キャベツ,胡瓜,玉葱	醤油,かつお節
		キャベツのそぼろ煮			片栗粉	大根,葱	醤油,かつお節
		清汁		わかめ	米		かつお節
		わかめぞうすい		豚肉	片栗粉	玉葱,人参	醤油,かつお節
19	火	5倍粥	果物	鶏肉	米	玉葱,トマト,ビュレ	醤油,かつお節
		鶏肉と野菜のトマト煮			じゃが芋,片栗粉,白砂糖	人参,葉葱	醤油,かつお節
		清汁		豆腐	バター,無塩食パン		醤油,かつお節
		トースト				玉葱,人参,もやし	醤油,かつお節
20	水	煮込みうどん	果物	豚肉	干しうどん,片栗粉	キャベツ,玉葱	醤油,かつお節
		じゃが芋の甘煮		鶏肉	じゃが芋,片栗粉,三温糖	グリーンピース,冷,人参	醤油,かつお節
		鶏野菜ぞうすい			米	人参	かつお節
		野菜煮			片栗粉	グリーンピース,冷,キャベツ,玉葱	醤油,かつお節
7 21	木	5倍粥	果物	高野豆腐	米	大根,人参	醤油,かつお節
		高野豆腐と野菜の煮物		みそ	片栗粉,白砂糖	青菜,玉葱	かつお節
		みそ汁			米	玉葱	かつお節
		玉ねぎぞうすい			片栗粉,玉ふ	青菜,大根,人参	醤油,かつお節
8 22	金	トースト	果物	魚	バター,食パン	胡瓜,玉葱	醤油,かつお節
		魚と野菜の煮物			片栗粉	青菜,人参	醤油,かつお節
		野菜スープ		大豆水煮缶	米,さつま芋		かつお節
		さつま芋ぞうすい			片栗粉,白砂糖	玉葱,人参	醤油,かつお節
9 23	土	5倍粥	果物	大豆水煮缶	米	グリーンピース,冷,人参	醤油,かつお節
		野菜と大豆煮		みそ	片栗粉,白砂糖	玉葱	かつお節
		みそ汁		干しひじき	米		かつお節
		ひじきぞうすい			片栗粉,玉ふ	玉葱,人参	醤油,かつお節
特別 ①	①	5倍粥	果物	鶏肉	米	グリーンピース,冷,胡瓜,玉葱	醤油,かつお節
		野菜のそぼろ煮			片栗粉	人参,葉葱	醤油,かつお節
		清汁		わかめ	米	葉葱	かつお節
		ねぎわかめぞうすい		高野豆腐	片栗粉	胡瓜,玉葱,人参	醤油,かつお節

今月の平均栄養価 エネルギー:421 kcal たんぱく質:14.0g 脂質:12.3g

○今月の使用予定果物:美生柑・清見オレンジ・バナナ・オレンジ・あまなつみかん(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5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	
11 25	月	7倍粥		米				
		魚と野菜の煮物	魚	片栗粉	胡瓜,大根,人参		醤油,かつお節	
		みそ汁	みそ	さつま芋	玉葱	果物	かつお節	
		野菜ぞうすい		米	胡瓜,玉葱		かつお節	
		大根のそぼろ煮	鶏肉	片栗粉,白砂糖	大根,人参		醤油,かつお節	
12 26	火	7倍粥		米				
		豆腐と野菜のみそ煮	豆腐,みそ	片栗粉	玉葱,人参		かつお節	
		清汁	果物		大根,葉葱	果物	醤油,かつお節	
		青のりぞうすい	青のり	米			かつお節	
		豚肉の野菜煮	豚肉	じゃが芋,片栗粉	人参,もやし		醤油,かつお節	
13 27	水	煮込みうどん		干しうどん		青菜,人参,葱		醤油,かつお節
		鶏肉と野菜のやわらか煮	鶏肉	片栗粉	キャベツ,胡瓜	果物	醤油,かつお節	
		青菜ぞうすい		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	キャベツ,人参		醤油,かつお節	
14 28	木	7倍粥		米				
		豆腐の野菜煮	豆腐	片栗粉	青菜,人参,葱		醤油,かつお節	
		みそ汁	みそ		玉葱,葉葱	果物	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	
1 15 29	金	パン粥	粉ミルク	食パン				
		豚肉と野菜の煮物	豚肉	片栗粉	キャベツ,胡瓜,玉葱		醤油,かつお節	
		野菜スープ	果物		人参,小松菜	果物	醤油,かつお節	
		人参ぞうすい		米	人参		かつお節	
		鶏肉と野菜の煮物	鶏肉	片栗粉	キャベツ,玉葱,小松菜		醤油,かつお節	
2 16 30	土	7倍粥		米				
		野菜と豆腐の煮物	豆腐	片栗粉	胡瓜,玉葱,人参		醤油,かつお節	
		みそ汁	みそ		南瓜,葱	果物	かつお節	
		南瓜ぞうすい		米	南瓜		かつお節	
		野菜のそぼろ煮	鶏肉	片栗粉	胡瓜,人参,もやし		醤油,かつお節	
18	月	7倍粥		米				
		キャベツのそぼろ煮	豚肉	片栗粉	キャベツ,胡瓜,玉葱		醤油,かつお節	
		清汁	果物		大根,葱	果物	醤油,かつお節	
		わかめぞうすい	わかめ	米			かつお節	
		野菜と豚肉の煮物	豚肉	片栗粉	玉葱,人参		醤油,かつお節	
19	火	7倍粥		米				
		鶏肉と野菜のトマト煮	鶏肉	じゃが芋,片栗粉,白砂糖	玉葱,トマト,ビュレ		醤油,かつお節	
		清汁	果物		人参,葉葱	果物	醤油,かつお節	
		パン粥	粉ミルク	無塩食パン				
		豆腐と野菜のスープ	豆腐		玉葱,人参,もやし		醤油,かつお節	
20	水	煮込みうどん	豚肉	干しうどん,片栗粉		キャベツ,玉葱		醤油,かつお節
		じゃが芋の甘煮	果物	じゃが芋,片栗粉,三温糖		グリーンピース,冷,人参	果物	醤油,かつお節
		鶏野菜ぞうすい	鶏肉	米	人参		かつお節	
		野菜煮		片栗粉	グリーンピース,冷,キャベツ,玉葱		醤油,かつお節	
7 21	木	7倍粥		米				
		高野豆腐と野菜の煮物	高野豆腐	片栗粉,白砂糖	大根,人参		醤油,かつお節	
		みそ汁	みそ		青菜,玉葱	果物	かつお節	
		玉ねぎぞうすい		米	玉葱		かつお節	
		麩と野菜のやわらか煮		片栗粉,玉ふ	青菜,大根,人参		醤油,かつお節	
8 22	金	パン粥	粉ミルク	食パン				
		魚と野菜の煮物	魚	片栗粉	胡瓜,玉葱		醤油,かつお節	
		野菜スープ	果物		青菜,人参	果物	醤油,かつお節	
		さつま芋ぞうすい		米,さつま芋			かつお節	
		大豆の野菜煮	大豆水煮缶	片栗粉,白砂糖	玉葱,人参		醤油,かつお節	
9 23	土	7倍粥		米				
		野菜と大豆煮	大豆水煮缶	片栗粉,白砂糖	グリーンピース,冷,人参		醤油,かつお節	
		みそ汁	みそ	じゃが芋	玉葱	果物	かつお節	
		ひじきぞうすい	干しひじき	米			かつお節	
		麩の野菜煮		片栗粉,玉ふ	玉葱,人参		醤油,かつお節	
特別 ①	①	7倍粥		米				
		野菜のそぼろ煮	鶏肉	片栗粉	グリーンピース,冷,胡瓜,玉葱		醤油,かつお節	
		清汁	果物		人参,葉葱	果物	醤油,かつお節	
		ねぎわかめぞうすい	わかめ	米	葉葱		かつお節	
		高野豆腐の煮物	高野豆腐	片栗粉	胡瓜,玉葱,人参		醤油,かつお節	

○今月の使用予定果物:美生柑・清見オレンジ・バナナ・オレンジ・あまなつみかん(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5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)	体の調子をよくなるもの (緑)	調味料等	
11 25	月	10倍粥 魚と野菜のペースト 清汁	魚	米 片栗粉 さつま芋	胡瓜.大根.人参 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
12 26	火	10倍粥 豆腐と野菜のペースト 清汁	豆腐	米 片栗粉	玉葱.人参 大根.葉葱	かつお節 かつお節	ミルク
13 27	水	煮込みうどん 野菜ペースト		干しうどん 片栗粉	青菜.人参.葱 キャベツ.胡瓜	かつお節 かつお節	ミルク
14 28	木	10倍粥 豆腐の野菜ペースト 清汁	豆腐	米 片栗粉	青菜.人参.葱 玉葱.葉葱	かつお節 かつお節	ミルク
1 15 29	金	パン粥 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.小松菜	かつお節 かつお節	ミルク
2 16 30	土	10倍粥 野菜と豆腐のペースト 清汁	豆腐	米 片栗粉	胡瓜.玉葱.人参 南瓜.葱	かつお節 かつお節	ミルク
18	月	10倍粥 キャベツペースト 清汁		米 片栗粉	キャベツ.胡瓜.玉葱 大根.葱	かつお節 かつお節	ミルク
19	火	10倍粥 野菜のトマトペースト 清汁		米 じゃが芋.片栗粉	玉葱.トマト.ビュレ 人参.葉葱	かつお節 かつお節	ミルク
20	水	煮込みうどん じゃが芋のペースト		干しうどん.片栗粉 じゃが芋.片栗粉	キャベツ.玉葱 グリーンピース.冷.人参	かつお節 かつお節	ミルク
7 21	木	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	大根.人参 青菜.玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
8 22	金	パン粥 魚と野菜のペースト 野菜スープ	粉ミルク 魚	食パン 片栗粉	胡瓜.玉葱 青菜.人参	かつお節 かつお節	ミルク
9 23	土	10倍粥 野菜と大豆のペースト 清汁	大豆水煮缶	米 片栗粉 じゃが芋	グリーンピース.冷.人参 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
特別 ①		10倍粥 野菜ペースト 清汁		米 片栗粉	グリーンピース.冷.胡瓜.玉葱 人参.葉葱	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。