

令和8年6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
1 15 29	月	5倍粥			米		
		豚と野菜のおかか煮	果物	糸けずり節、豚肉	片栗粉	玉葱、人参、小松菜	醤油、かつお節
		みそ汁		みそ	さつま芋	葉葱	かつお節
		ひじきぞうすい		干しひじき	米		かつお節
		野菜のそぼろ煮		豚肉	片栗粉	玉葱、人参、葉葱	醤油、かつお節
2 16 30	火	5倍粥			米		
		鶏肉と野菜のトマト煮	果物	鶏肉	じゃが芋、片栗粉	胡瓜、人参、トマト、ビュール	醤油、かつお節
		清汁				青菜、玉葱	醤油、かつお節
		玉ねぎぞうすい			米	玉葱	かつお節
		高野豆腐と野菜煮		高野豆腐	片栗粉	キャベツ、胡瓜、人参	醤油、かつお節
3 17	水	煮込みうどん	果物	豚肉	干しうどん、片栗粉	青菜、葱	醤油、かつお節
		二色野菜煮			片栗粉	キャベツ、人参	醤油、かつお節
		わかめぞうすい		わかめ	米		かつお節
		豚肉と野菜のみそ煮		豚肉、みそ	片栗粉	青菜、人参、もやし	かつお節
4 18	木	5倍粥			米		
		豆腐のやわらか煮	果物	豆腐	片栗粉	キャベツ、人参	醤油、かつお節
		南瓜のみそ汁		みそ		南瓜、玉葱	かつお節
		トースト			バター、無塩食パン		
		鶏団子と野菜のスープ		鶏肉	片栗粉	キャベツ、玉葱、人参	醤油、かつお節
5 19	金	トースト			バター、食パン		
		魚の野菜あんかけ	果物	魚	片栗粉	キャベツ、人参	醤油、かつお節
		野菜スープ			じゃが芋	玉葱	醤油、かつお節
		きな粉粥5倍		きな粉	米		
		玉ふと野菜の煮物		片栗粉、白砂糖、玉ふ	キャベツ、玉葱、人参	醤油、かつお節	
6 20	土	5倍粥			米		
		豆腐の野菜煮	果物	豆腐	片栗粉	玉葱、人参	醤油、かつお節
		清汁				大根、葱	醤油、かつお節
		ねぎぞうすい			米	葱	かつお節
		豚肉と野菜の煮物		豚肉	片栗粉	胡瓜、大根、人参	醤油、かつお節
8 22	月	5倍粥			米		
		豚と野菜のやわらか煮	果物	豚肉	片栗粉	胡瓜、人参	醤油、かつお節
		清汁				青菜、玉葱	醤油、かつお節
		卵ぞうすい		鶏卵(卵黄)	米		かつお節
		野菜煮			片栗粉	青菜、人参、もやし	醤油、かつお節
9 23	火	5倍粥			米		
		魚と野菜のおかか煮	果物	魚、糸けずり節	片栗粉	青菜、玉葱	醤油、かつお節
		みそ汁		みそ		人参、葱	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
10 24	水	煮込みうどん	果物	鶏肉	干しうどん、片栗粉	青菜、玉葱、葱	醤油、かつお節
		野菜煮			片栗粉	胡瓜、人参	醤油、かつお節
		青菜ぞうすい			米	青菜	かつお節
		鶏肉の野菜煮		鶏肉	片栗粉	いんげん、玉葱、人参	醤油、かつお節
11 25	木	5倍粥			米		
		豆腐の野菜煮	果物	豆腐	片栗粉、白砂糖	キャベツ、胡瓜、人参	醤油、かつお節
		南瓜のみそ汁		みそ		南瓜、玉葱	かつお節
		人参ぞうすい			米	人参	かつお節
		さつま芋のそぼろ煮		鶏肉	さつま芋、片栗粉、白砂糖	玉葱、人参	醤油、かつお節
12 26	金	トースト			バター、食パン		
		大豆と野菜の煮物	果物	大豆水煮缶	じゃが芋、片栗粉	胡瓜、玉葱	醤油、かつお節
		キャベツスープ				キャベツ、人参	醤油、かつお節
		枝豆ぞうすい			米	枝豆	かつお節
		豚と野菜煮		豚肉	片栗粉、白砂糖	キャベツ、玉葱、人参	醤油、かつお節
13 27	土	5倍粥			米		
		鶏の野菜煮	果物	鶏肉	片栗粉	キャベツ、胡瓜	醤油、かつお節
		みそ汁		みそ		玉葱、人参	かつお節
		のりぞうすい		刻みのり	米		かつお節
		豆腐の野菜煮		豆腐	片栗粉、白砂糖	玉葱、人参、葱	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:14.4g 脂質:12.9g

○今月の使用予定果物:小玉すいか・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8年6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 29	月	7倍粥		米			
		豚と野菜のおかか煮	果物	糸けずり節, 豚肉	米	玉葱, 人参, 小松菜	醤油, かつお節
		みそ汁		みそ	片栗粉	さつま芋	かつお節
		ひじきぞうすい		干しひじき	米		かつお節
		野菜のそぼろ煮		豚肉	片栗粉	玉葱, 人参, 菜葱	醤油, かつお節
2 16 30	火	7倍粥		米			
		鶏肉と野菜のトマト煮	果物	鶏肉	じゃが芋, 片栗粉	胡瓜, 人参, トマト, ビューレ	醤油, かつお節
		清汁				青菜, 玉葱	醤油, かつお節
		玉ねぎぞうすい			米	玉葱	かつお節
		高野豆腐と野菜煮		高野豆腐	片栗粉	キャベツ, 胡瓜, 人参	醤油, かつお節
3 17	水	煮込みうどん	果物	豚肉	干しうどん, 片栗粉	青菜, 葱	醤油, かつお節
		二色野菜煮			片栗粉	キャベツ, 人参	醤油, かつお節
		わかめぞうすい		わかめ	米		かつお節
		豚肉と野菜のみそ煮		豚肉, みそ	片栗粉	青菜, 人参, もやし	かつお節
4 18	木	7倍粥		米			
		豆腐のやわらか煮	果物	豆腐	片栗粉	キャベツ, 人参	醤油, かつお節
		南瓜のみそ汁		みそ		南瓜, 玉葱	かつお節
		パン粥		粉ミルク	無塩食パン		
		鶏肉と野菜のスープ		鶏肉	片栗粉	キャベツ, 玉葱, 人参	醤油, かつお節
5 19	金	パン粥		粉ミルク	食パン		
		魚の野菜あんかけ	果物	魚	片栗粉	キャベツ, 人参	醤油, かつお節
		野菜スープ			じゃが芋	玉葱	醤油, かつお節
		きな粉粥7倍		きな粉	米		
		玉ふと野菜の煮物		片栗粉, 白砂糖, 玉ふ	キャベツ, 玉葱, 人参	醤油, かつお節	
6 20	土	7倍粥		米			
		豆腐の野菜煮	果物	豆腐	片栗粉	玉葱, 人参	醤油, かつお節
		清汁				大根, 葱	醤油, かつお節
		ねぎぞうすい			米	葱	かつお節
		豚肉と野菜の煮物		豚肉	片栗粉	胡瓜, 大根, 人参	醤油, かつお節
8 22	月	7倍粥		米			
		豚と野菜のやわらか煮	果物	豚肉	片栗粉	胡瓜, 人参	醤油, かつお節
		清汁				青菜, 玉葱	醤油, かつお節
		卵ぞうすい		鶏卵(卵黄)	米		かつお節
		野菜煮		片栗粉	青菜, 人参, もやし	醤油, かつお節	
9 23	火	7倍粥		米			
		魚と野菜のおかか煮	果物	魚, 糸けずり節	片栗粉	青菜, 玉葱	醤油, かつお節
		みそ汁		みそ		人参, 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
10 24	水	煮込みうどん	果物	鶏肉	干しうどん, 片栗粉	青菜, 玉葱, 葱	醤油, かつお節
		野菜煮			片栗粉	胡瓜, 人参	醤油, かつお節
		青菜ぞうすい			米	青菜	かつお節
		鶏肉の野菜煮		鶏肉	片栗粉	いんげん, 玉葱, 人参	醤油, かつお節
11 25	木	7倍粥		米			
		豆腐の野菜煮	果物	豆腐	片栗粉, 白砂糖	キャベツ, 胡瓜, 人参	醤油, かつお節
		南瓜のみそ汁		みそ		南瓜, 玉葱	かつお節
		人参ぞうすい			米	人参	かつお節
		さつま芋のそぼろ煮		鶏肉	さつま芋, 片栗粉, 白砂糖	玉葱, 人参	醤油, かつお節
12 26	金	パン粥		粉ミルク	食パン		
		大豆と野菜の煮物	果物	大豆, 水煮缶	じゃが芋, 片栗粉	胡瓜, 玉葱	醤油, かつお節
		キャベツスープ				キャベツ, 人参	醤油, かつお節
		枝豆ぞうすい			米	枝豆	かつお節
		豚と野菜煮		豚肉	片栗粉, 白砂糖	キャベツ, 玉葱, 人参	醤油, かつお節
13 27	土	7倍粥		米			
		鶏の野菜煮	果物	鶏肉	片栗粉	キャベツ, 胡瓜	醤油, かつお節
		みそ汁		みそ		玉葱, 人参	かつお節
		のりぞうすい		刻みのり	米		かつお節
		豆腐の野菜煮		豆腐	片栗粉, 白砂糖	玉葱, 人参, 葱	醤油, かつお節

○今月の使用予定果物: 小玉すいか・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8年6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	
1 15 29	月	10倍粥 野菜のおかかペースト 清汁	糸けずり節	米 片栗粉 さつま芋	玉葱.人参.小松菜 葉葱	かつお節 かつお節	ミルク
2 16 30	火	10倍粥 野菜のトマトペースト 清汁		米 じゃが芋.片栗粉	胡瓜.人参.トマト.ビュレ 青菜.玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
3 17	水	煮込みうどん 二色野菜ペースト		干しうどん.片栗粉 片栗粉	青菜.葱 キャベツ.人参	かつお節 かつお節	ミルク
4 18	木	10倍粥 豆腐のやわらかペースト 清汁	豆腐	米 片栗粉	キャベツ.人参 南瓜.玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
5 19	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 じゃが芋	キャベツ.人参 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
6 20	土	10倍粥 豆腐の野菜ペースト 清汁	豆腐	米 片栗粉	玉葱.人参 大根.葱	かつお節 かつお節	ミルク
8 22	月	10倍粥 野菜ペースト 清汁		米 片栗粉	胡瓜.人参 青菜.玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
9 23	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	青菜.玉葱 人参.葱	かつお節 かつお節	ミルク
10 24	水	煮込みうどん 野菜ペースト		干しうどん.片栗粉 片栗粉	青菜.玉葱.葱 胡瓜.人参	かつお節 かつお節	ミルク
11 25	木	10倍粥 豆腐の野菜ペースト 清汁	豆腐	米 片栗粉	キャベツ.胡瓜.人参 南瓜.玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
12 26	金	パン粥 大豆と野菜のペースト キャベツスープ	粉ミルク 大豆水煮缶	食パン じゃが芋.片栗粉	胡瓜.玉葱 キャベツ.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 片栗粉	キャベツ.胡瓜 玉葱.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。