

令和8年7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
13 27	月	5倍粥		米			
		魚と野菜のみそ煮	果物	魚,みそ	片栗粉,白砂糖	胡瓜,人参	かつお節
		清汁				青菜,玉葱	醤油,かつお節
14 28	火	卵ぞうすい		米			
		野菜の煮物	果物	鶏卵(卵黄)	片栗粉	青菜	かつお節
						胡瓜,玉葱,人参,もやし	醤油,かつお節
1 15 29	水	5倍粥		米			
		豚と野菜の煮物	果物	豚肉	片栗粉,白砂糖	キャベツ,胡瓜,玉葱	醤油,かつお節
		チンゲン菜のスープ				チンゲン菜,人参	醤油,かつお節
2 16 30	木	もやしぞうすい		米			
		鶏の野菜煮	果物	鶏肉	片栗粉	もやし	かつお節
						キャベツ,玉葱,人参	醤油,かつお節
3 17 31	金	煮込みうどん	果物	鶏肉	干しうどん	青菜,玉葱,人参	醤油,かつお節
		かぼちゃのそぼろ煮			片栗粉,三温糖	南瓜	醤油,かつお節
		ひじきぞうすい		干しひじき	米		かつお節
4 18	土	高野豆腐と野菜の煮物	果物	高野豆腐	片栗粉	青菜,玉葱,人参	醤油,かつお節
		5倍粥		米			
		じゃが芋のおかか煮	果物	糸けずり節	じゃが芋,片栗粉,三温糖	グリーンピース冷,玉葱,人参	醤油,かつお節
6 月	月	豆腐のみそ汁	果物	豆腐,みそ		葱	かつお節
		トースト			バター,食パン		
		鶏団子と野菜のスープ		鶏肉	片栗粉	大根,人参	醤油,かつお節
7 21	火	トースト			バター,食パン		
		鶏肉とキャベツの煮物	果物	鶏肉	片栗粉	キャベツ,胡瓜	醤油,かつお節
		トマトスープ				玉葱,トマト	醤油,かつお節
8 22	水	のりぞうすい		刻みのり	米		
		卵の野菜煮	果物	鶏卵(卵黄)	片栗粉	胡瓜,玉葱,人参	醤油,かつお節
		5倍粥		米			
9 23	木	豆腐の野菜煮	果物	豆腐	片栗粉	キャベツ,玉葱,人参	醤油,かつお節
		みそ汁		みそ		葉葱	かつお節
		葉ねぎぞうすい			米	葉葱	かつお節
10 24	金	麩の野菜煮			片栗粉,玉ふ	キャベツ,胡瓜,人参	醤油,かつお節
		5倍粥	果物	鶏肉	米		
		鶏肉の野菜煮			片栗粉	キャベツ,胡瓜,人参	醤油,かつお節
11 25	土	野菜スープ	果物	きな粉	米		
		きな粉粥5倍		鶏肉	片栗粉	キャベツ,玉葱,人参	醤油,かつお節
		野菜のそぼろ煮					
特別 ①	①	5倍粥		米			
		豚肉と野菜のみそ煮	果物	豚肉,みそ	片栗粉	青菜,大根,人参	かつお節
		清汁				玉葱,葉葱	醤油,かつお節
特別 ②	②	トースト		バター,食パン	玉ふ	青菜,玉葱,人参	醤油,かつお節
		魚と野菜の煮物	果物	魚	片栗粉,白砂糖	キャベツ,人参	醤油,かつお節
		野菜スープ				青菜,玉葱	醤油,かつお節
特別 ③	③	青菜ぞうすい		高野豆腐	米	青菜	かつお節
		高野豆腐のふわふわ煮			片栗粉	キャベツ,玉葱	醤油,かつお節
		5倍粥	果物	鶏肉	米		
特別 ④	④	鶏肉と野菜の煮物	果物	鶏肉	片栗粉,三温糖	大根,人参	醤油,かつお節
		みそ汁		みそ		玉葱,なす	かつお節
		人参ぞうすい			米	人参	かつお節
特別 ⑤	⑤	野菜のそぼろ煮		鶏肉	片栗粉	胡瓜,大根,玉葱	醤油,かつお節
		5倍粥	果物	豚肉	片栗粉,白砂糖	胡瓜,玉葱,トマトビュレ	醤油,かつお節
		豚肉と野菜のトマト煮				大根,人参	醤油,かつお節
特別 ⑥	⑥	清汁		豚肉	米	玉葱	かつお節
		肉野菜ぞうすい			片栗粉	胡瓜,大根,人参	醤油,かつお節
		野菜のふわふわ煮					

今月の平均栄養価 エネルギー:417 kcal たんぱく質:14.0g 脂質:12.5g

○今月の使用予定果物: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7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)	体の調子をよくなるもの (緑)	調味料等	
13 27	月	7倍粥		米				
		魚と野菜のみそ煮	果物	魚.みそ	片栗粉.白砂糖	胡瓜.人参	かつお節	
		清汁				青菜.玉葱	醤油.かつお節	
14 28	火	卵ぞうすい		米				
		野菜の煮物	果物	鶏卵(卵黄)	片栗粉	青菜	かつお節	
						胡瓜.玉葱.人参.もやし	醤油.かつお節	
1 15 29	水	7倍粥		米				
		豚と野菜の煮物	果物	豚肉	片栗粉.白砂糖	キャベツ.胡瓜.玉葱	醤油.かつお節	
		チンゲン菜のスープ				チンゲン菜.人参	醤油.かつお節	
2 16 30	木	もやしぞうすい		米				
		鶏の野菜煮	果物	鶏肉	片栗粉	もやし	かつお節	
						キャベツ.玉葱.人参	醤油.かつお節	
3 17 31	金	煮込みうどん		干しうどん				
		かぼちゃのそぼろ煮	果物	鶏肉	片栗粉.三温糖	青菜.玉葱.人参	醤油.かつお節	
		ひじきぞうすい		干しひじき	米		南瓜	醤油.かつお節
4 18	土	高野豆腐と野菜の煮物	果物	高野豆腐	片栗粉	青菜.玉葱.人参	醤油.かつお節	
		7倍粥		米				
		じゃが芋のおかか煮	果物	糸けずり節	じゃが芋.片栗粉.三温糖	グリーンピース冷.玉葱.人参	醤油.かつお節	
6 月	月	豆腐のみそ汁	果物	豆腐.みそ				
		パン粥		粉ミルク	食パン			
		鶏肉と野菜のスープ	果物	鶏肉	片栗粉		大根.人参	醤油.かつお節
7 21	火	パン粥		粉ミルク	食パン			
		鶏肉とキャベツの煮物	果物	鶏肉	片栗粉		キャベツ.胡瓜	醤油.かつお節
		トマトスープ					玉葱.トマト	醤油.かつお節
8 22	水	のりぞうすい		刻みのり	米			
		卵の野菜煮	果物	鶏卵(卵黄)	片栗粉		胡瓜.玉葱.人参	醤油.かつお節
		7倍粥		米				
9 23	木	豆腐の野菜煮	果物	豆腐	片栗粉	キャベツ.玉葱.人参	醤油.かつお節	
		みそ汁		みそ			葉葱	かつお節
		葉ねぎぞうすい			米		葉葱	かつお節
10 24	金	麩の野菜煮	果物	片栗粉.玉ふ		キャベツ.胡瓜.人参	醤油.かつお節	
		7倍粥		米				
		鶏肉の野菜煮	果物	鶏肉	片栗粉		キャベツ.胡瓜.人参	醤油.かつお節
11 25	土	野菜スープ		きな粉	米			
		きな粉粥7倍	果物	鶏肉	片栗粉		玉葱	醤油.かつお節
		野菜のそぼろ煮					キャベツ.玉葱.人参	醤油.かつお節
特別 ①	①	7倍粥		米				
		豚肉と野菜のみそ煮	果物	豚肉.みそ	片栗粉		青菜.大根.人参	かつお節
		清汁					玉葱.葉葱	醤油.かつお節
特別 ②	②	パン粥		粉ミルク	食パン			
		魚と野菜の煮物	果物	魚	片栗粉.白砂糖		青菜.玉葱.人参	醤油.かつお節
		野菜スープ					青菜	かつお節
特別 ③	③	青菜ぞうすい		高野豆腐	米			
		高野豆腐のふわふわ煮	果物	高野豆腐	片栗粉		キャベツ.玉葱	醤油.かつお節
		7倍粥		米				
特別 ④	④	鶏肉と野菜の煮物	果物	鶏肉	片栗粉.三温糖	大根.人参	醤油.かつお節	
		みそ汁		みそ			玉葱.なす	かつお節
		人参ぞうすい			米		人参	かつお節
特別 ⑤	⑤	野菜のそぼろ煮	果物	鶏肉	片栗粉			
							胡瓜.大根.玉葱	醤油.かつお節
		7倍粥		米				
特別 ⑥	⑥	豚肉と野菜のトマト煮	果物	豚肉	片栗粉.白砂糖	胡瓜.玉葱.トマトピューレ	醤油.かつお節	
		清汁					大根.人参	醤油.かつお節
		肉野菜ぞうすい		豚肉	米		玉葱	かつお節
特別 ⑦	⑦	野菜のふわふわ煮			片栗粉			
							胡瓜.大根.人参	醤油.かつお節
		7倍粥		米				

○今月の使用予定果物: 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7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	
13 27	月	10倍粥 魚と野菜のペースト 清汁	魚	米 片栗粉	胡瓜,人参 青菜,玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
14 28	火	10倍粥 野菜のペースト チンゲン菜のスープ		米 片栗粉	キャベツ,胡瓜,玉葱 チンゲン菜,人参	かつお節 かつお節	ミルク
1・15 29	水	煮込みうどん かぼちゃペースト		干しうどん 片栗粉	青菜,玉葱,人参 南瓜	かつお節 かつお節	ミルク
2 16 30	木	10倍粥 じゃが芋のペースト 豆腐の清汁	糸けずり節 豆腐	米 じゃが芋,片栗粉	グリーンピース,冷,玉葱,人参 葱	かつお節 かつお節	ミルク
3 17 31	金	パン粥 キャベツペースト トマトスープ	粉ミルク	食パン 片栗粉	キャベツ,胡瓜 玉葱,トマト	かつお節 かつお節	ミルク
4 18	土	10倍粥 豆腐の野菜ペースト 清汁	豆腐	米 片栗粉 さつま芋	キャベツ,玉葱,人参 葉葱	かつお節 かつお節	ミルク
6	月	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ		米 片栗粉 じゃが芋	キャベツ,胡瓜,人参 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
7 21	火	10倍粥 野菜ペースト 清汁		米 片栗粉	青菜,大根,人参 玉葱,葉葱	かつお節 かつお節	ミルク
8 22	水	煮込みうどん 大豆の野菜ペースト	大豆水煮缶	干しうどん 片栗粉	青菜,玉葱,人参 キャベツ,胡瓜	かつお節 かつお節	ミルク
9 23	木	10倍粥 豆腐と野菜のペースト 清汁	豆腐	米 片栗粉	青菜,人参 南瓜,玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
10 24	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	キャベツ,人参 青菜,玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
11 25	土	10倍粥 野菜ペースト 清汁		米 片栗粉	大根,人参 玉葱,なす	かつお節 かつお節	ミルク
特別 ①		10倍粥 野菜のトマトペースト 清汁		米 片栗粉	胡瓜,玉葱,トマトピューレ 大根,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。