

令和6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) | 体の調子をよくなるもの (緑) | 調味料等 |
| 13 27 | 月 | 5倍粥 | | 豚肉 | 米 | キャベツ,人参,トマト,ビュレ | 醤油,かつお節 |
| | | 豚肉と野菜のトマト煮 | 果物 | | じゃが芋,片栗粉 | 青菜,玉葱 | 醤油,かつお節 |
| 14 28 | 火 | 5倍粥 | | 魚 | 米 | 胡瓜,大根,人参 | 醤油,かつお節 |
| | | 魚の野菜煮 | 果物 | みそ | 片栗粉 | 南瓜,青菜 | かつお節 |
| 1 15 29 | 水 | 5倍粥 | | 豚肉 | 米 | 青菜,玉葱,人参,葱 | 醤油,かつお節 |
| | | 煮込みうどん | 果物 | | 片栗粉 | 玉葱,チンゲン菜 | かつお節 |
| 2 16 30 | 木 | 5倍粥 | | 高野豆腐 | 米 | 青菜,人参 | 醤油,かつお節 |
| | | 高野豆腐の野菜煮 | 果物 | みそ | 片栗粉,白砂糖 | 玉葱 | かつお節 |
| 17 31 | 金 | 5倍粥 | | 鶏肉 | 米 | 人参 | 醤油,かつお節 |
| | | 鶏そぼろの野菜煮 | 果物 | | じゃが芋,片栗粉 | 青菜,玉葱 | 醤油,かつお節 |
| 18 | 土 | 5倍粥 | | 豚肉 | 米 | 胡瓜,玉葱,人参 | 醤油,かつお節 |
| | | 豚肉の野菜煮 | 果物 | | 片栗粉 | 大根,葱 | 醤油,かつお節 |
| 20 | 月 | 5倍粥 | | 魚 | 米 | 青菜,大根,人参 | 醤油,かつお節 |
| | | 魚と大根の煮物 | 果物 | みそ | 片栗粉 | 葉葱 | かつお節 |
| 7 21 | 火 | 5倍粥 | | 豆腐 | 米 | 胡瓜,玉葱,人参 | 醤油,かつお節 |
| | | 豆腐と野菜の煮物 | 果物 | | 片栗粉 | 青菜,葱 | 醤油,かつお節 |
| 8 22 | 水 | 5倍粥 | | 鶏肉 | 米 | 青菜,葱 | 醤油,かつお節 |
| | | 煮込みうどん | 果物 | | 干しうどん,片栗粉 | キャベツ,胡瓜,人参 | 醤油,かつお節 |
| 9 23 | 木 | 5倍粥 | | 豆腐 | 米 | キャベツ,人参 | 醤油,かつお節 |
| | | 豆腐の二色野菜煮 | 果物 | | 片栗粉 | 青菜,玉葱 | 醤油,かつお節 |
| 10 24 | 金 | 5倍粥 | | 鶏肉 | 米 | キャベツ,玉葱,人参 | 醤油,かつお節 |
| | | かぼちゃぞうすい | 果物 | | 片栗粉 | 南瓜 | かつお節 |
| 11 25 | 土 | 5倍粥 | | 鶏肉 | 米 | 胡瓜,人参 | 醤油,かつお節 |
| | | 鶏と野菜のやわらか煮 | 果物 | みそ | 片栗粉,白砂糖 | 葉葱 | かつお節 |
| 特別 ① | | 5倍粥 | | 鶏肉 | 米 | 胡瓜,人参,葱,もやし | 醤油,かつお節 |
| | | 野菜のそぼろ煮 | 果物 | | 片栗粉 | グリーンピース,冷,胡瓜,玉葱 | 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 | 果物 | 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:418 kcal たんぱく質:14.2g 脂質:12.6g

○今月の使用予定果物:あまなつみかん・バナナ・清見オレンジ・美生柑(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6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) | 体の調子をよくなるもの (緑) | 調味料等 |
| 13 27 | 月 | 7倍粥 | | 豚肉 | 米 | キャベツ,人参,トマト,ビュレ | 醤油,かつお節 |
| | | 豚肉と野菜のトマト煮 | 果物 | | じゃが芋,片栗粉 | | |
| 14 28 | 火 | 7倍粥 | | 魚 | 米 | 胡瓜,大根,人参 | 醤油,かつお節 |
| | | 魚の野菜煮 | 果物 | みそ | 片栗粉 | 南瓜,青菜 | かつお節 |
| 1 15 29 | 水 | 7倍粥 | | 豚肉 | 米 | 青菜,玉葱,人参,葱 | 醤油,かつお節 |
| | | 煮込みうどん | 果物 | | 片栗粉 | | |
| 2 16 30 | 木 | 7倍粥 | | 高野豆腐 | 米 | 青菜,人参 | 醤油,かつお節 |
| | | 高野豆腐の野菜煮 | 果物 | みそ | 片栗粉,白砂糖 | 玉葱 | かつお節 |
| 17 31 | 金 | 7倍粥 | | 豚肉 | 米 | 青菜,人参,葱 | 醤油,かつお節 |
| | | 鶏そぼろの野菜煮 | 果物 | | 片栗粉 | | |
| 18 | 土 | 7倍粥 | | 豚肉 | 米 | 胡瓜,玉葱,人参 | 醤油,かつお節 |
| | | 豚肉の野菜煮 | 果物 | | 片栗粉 | 大根,葱 | かつお節 |
| 20 | 月 | 7倍粥 | | 魚 | 米 | 青菜,大根,人参 | 醤油,かつお節 |
| | | 魚と大根の煮物 | 果物 | みそ | 片栗粉 | 葉葱 | かつお節 |
| 7 21 | 火 | 7倍粥 | | 豆腐 | 米 | 胡瓜,玉葱,人参 | 醤油,かつお節 |
| | | 豆腐と野菜の煮物 | 果物 | | 片栗粉 | 青菜,葱 | かつお節 |
| 8 22 | 水 | 7倍粥 | | 鶏肉 | 米 | 青菜,葱 | 醤油,かつお節 |
| | | 煮込みうどん | 果物 | | 片栗粉 | | |
| 9 23 | 木 | 7倍粥 | | 豆腐 | 米 | キャベツ,人参 | 醤油,かつお節 |
| | | 豆腐の二色野菜煮 | 果物 | | 片栗粉 | 青菜,玉葱 | かつお節 |
| 10 24 | 金 | 7倍粥 | | 豚肉 | 米 | 南瓜 | 醤油,かつお節 |
| | | かぼちゃぞうすい | 果物 | | 片栗粉 | キャベツ,玉葱,人参 | かつお節 |
| 11 25 | 土 | 7倍粥 | | 鶏肉 | 米 | 胡瓜,人参 | 醤油,かつお節 |
| | | 鶏と野菜のやわらか煮 | 果物 | みそ | 片栗粉,白砂糖 | 葉葱 | かつお節 |
| 特別 ① | | 7倍粥 | | 鶏肉 | 米 | 胡瓜,人参,葱,もやし | 醤油,かつお節 |
| | | 野菜のそぼろ煮 | 果物 | | 片栗粉 | | |
| | | 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 | 果物 | 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:あまなつみかん・バナナ・清見オレンジ・美生柑(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6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 | |
| 13 27 | 月 | 10倍粥 野菜のトマトペースト 青菜スープ | | 米 じゃが芋,片栗粉 | キャベツ,人参,トマト,ビュレ 青菜,玉葱 | かつお節 かつお節 | ミルク |
| 14 28 | 火 | 10倍粥 魚の野菜ペースト 清汁 | 魚 | 米 片栗粉 | 胡瓜,大根,人参 南瓜,青菜 | かつお節 かつお節 | ミルク |
| 1・15 29 | 水 | 煮込みうどん 野菜のやわらかペースト | | 干しうどん,片栗粉 片栗粉 | 玉葱,チンゲン菜 キャベツ,胡瓜,人参 | かつお節 かつお節 | ミルク |
| 2 16 30 | 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 じゃが芋 | 青菜,人参 玉葱 | かつお節 かつお節 | ミルク |
| 17 31 | 金 | パン粥 野菜のペースト 野菜スープ | 粉ミルク | 食パン じゃが芋,片栗粉 | 人参 青菜,玉葱 | かつお節 かつお節 | ミルク |
| 18 | 土 | 10倍粥 野菜ペースト 清汁 | | 米 片栗粉 | 胡瓜,玉葱,人参 大根,葱 | かつお節 かつお節 | ミルク |
| 20 | 月 | 10倍粥 魚と大根のペースト 清汁 | 魚 | 米 片栗粉 さつま芋 | 青菜,大根,人参 葉葱 | かつお節 かつお節 | ミルク |
| 7 21 | 火 | 10倍粥 豆腐と野菜のペースト 青菜のスープ | 豆腐 | 米 片栗粉 | 胡瓜,玉葱,人参 青菜,葱 | かつお節 かつお節 | ミルク |
| 8 22 | 水 | 煮込みうどん キャベツのやわらかペースト | | 干しうどん,片栗粉 片栗粉 | 青菜,葱 キャベツ,胡瓜,人参 | かつお節 かつお節 | ミルク |
| 9 23 | 木 | 10倍粥 豆腐の二色野菜ペースト 清汁 | 豆腐 | 米 片栗粉 | キャベツ,人参 青菜,玉葱 | かつお節 かつお節 | ミルク |
| 10 24 | 金 | パン粥 大豆とブロッコリーのペースト 野菜スープ | 粉ミルク 大豆水煮缶 | 食パン 片栗粉 | 玉葱,ブロッコリー キャベツ,人参 | かつお節 かつお節 | ミルク |
| 11 25 | 土 | 10倍粥 野菜のやわらかペースト 清汁 | | 米 片栗粉 じゃが芋 | 胡瓜,人参 葉葱 | 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。