

令和6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
10 24	月	5倍粥		鶏肉	米	キャベツ, 胡瓜, 人参	醤油, かつお節
		鶏肉の野菜煮	果物		片栗粉		醤油, かつお節
		チンゲン菜のスープ		豚肉	米	玉葱, チンゲン菜	醤油, かつお節
11 25	火	そばろぞうすい			片栗粉, 白砂糖	玉葱	かつお節
		野菜の煮物				いんげん, キャベツ, 人参	醤油, かつお節
		5倍粥		鶏肉	米	キャベツ, 胡瓜, 人参	醤油, かつお節
12 26	水	トマトチキン煮	果物		じゃが芋, 片栗粉, 白砂糖	玉葱, 人参, トマト, ビューレ	醤油, かつお節
		ねぎスープ		わかめ	米	キャベツ, 葱, 葉葱	醤油, かつお節
		わかめぞうすい			片栗粉, 玉ふ	キャベツ, 人参, もやし	かつお節
13 27	木	麩と野菜のやわらか煮					醤油, かつお節
		煮込みうどん	果物	豚肉	干しうどん	青菜, 葱	醤油, かつお節
		人参と豚肉の煮物			片栗粉, 三温糖	人参	醤油, かつお節
14 28	金	きな粉粥5倍		きな粉	米		
		高野豆腐と野菜の煮物	果物	高野豆腐	片栗粉, 白砂糖	青菜, 人参, 葱	醤油, かつお節
		5倍粥		糸けずり節	米	キャベツ, 人参, 小松菜	醤油, かつお節
1 15 29	土	みそ汁	果物	豆腐, みそ	片栗粉	キャベツ, 人参, 小松菜	醤油, かつお節
		トースト			バター, 食パン	葉葱	かつお節
		肉団子スープ		豚肉	片栗粉	キャベツ, 玉葱, 人参	醤油, かつお節
3 17	月	トースト		魚	バター, 食パン	キャベツ, 人参	醤油, かつお節
		魚の野菜あんかけ	果物		片栗粉	青菜, 玉葱	醤油, かつお節
		青菜スープ			米	キャベツ	かつお節
4 18	火	キャベツぞうすい		鶏肉	片栗粉, 白砂糖	青菜, 玉葱, 人参	醤油, かつお節
		野菜の鶏そぼろあん			米		
		5倍粥		豆腐	片栗粉	キャベツ, 胡瓜, 人参	醤油, かつお節
5 19	水	みそ汁	果物	みそ	じゃが芋	葱	かつお節
		葉ねぎぞうすい			米	葉葱	かつお節
		豚肉とじゃが芋の煮物		豚肉	じゃが芋, 片栗粉, 三温糖	玉葱, 人参	醤油, かつお節
6 20	木	5倍粥		魚, みそ	米	人参, 小松菜	かつお節
		魚と野菜のみそ煮	果物		片栗粉, 三温糖	大根	醤油, かつお節
		清汁			米, さつま芋, 白ごま		かつお節
7 21	金	ごまさつま芋ぞうすい		高野豆腐, わかめ	片栗粉	人参, もやし	醤油, かつお節
		高野豆腐と野菜煮			米		
		5倍粥		豆腐	片栗粉, 白砂糖	胡瓜, 人参	醤油, かつお節
8 22	土	みそ汁	果物	みそ	片栗粉, 白砂糖	キャベツ, 玉葱	かつお節
		トースト			バター, 食パン		
		ひじき入り鶏団子スープ		干しひじき, 鶏肉	片栗粉	キャベツ, 玉葱, 人参	醤油, かつお節
1 15 29	土	卵入り煮込みうどん	果物	鶏卵(卵黄)	干しうどん	玉葱, チンゲン菜	醤油, かつお節
		大根と人参の煮物			片栗粉, 三温糖	大根, 人参	醤油, かつお節
		グリーンピースぞうすい			米	グリーンピース冷	かつお節
3 17	月	豚肉の野菜煮		豚肉	片栗粉	玉葱, チンゲン菜, 人参	醤油, かつお節
		5倍粥		肉じゃが	米		
		肉じゃが	果物	豚肉	じゃが芋, 片栗粉, 三温糖	玉葱, 人参	醤油, かつお節
4 18	火	みそ汁	果物	みそ		青菜, 葱	かつお節
		トースト			米	枝豆	かつお節
		枝豆ぞうすい			片栗粉, 白砂糖	いんげん, 玉葱, 人参	醤油, かつお節
5 19	水	豚肉と三色野菜煮		豚肉			
		5倍粥		鶏肉	バター, 食パン	胡瓜, 大根, 人参	醤油, かつお節
		鶏団子と野菜の煮物	果物		片栗粉	キャベツ, 玉葱	醤油, かつお節
6 20	木	小松菜のりぞうすい		刻みのり	米	青菜	かつお節
		野菜の鶏そぼろ煮		鶏肉	片栗粉	キャベツ, 人参, もやし	醤油, かつお節
		5倍粥			米		
7 21	金	麩と野菜のやわらか煮			片栗粉, 白砂糖, 玉ふ	キャベツ, 人参, 葱	醤油, かつお節
		みそ汁	果物	みそ		南瓜, 玉葱	かつお節
		人参ともやしのぞうすい			米	人参, もやし	かつお節
8 22	土	かぼちゃのそぼろ煮		豚肉	片栗粉, 白砂糖	南瓜, 玉葱	醤油, かつお節

今月の平均栄養価 エネルギー: 429 kcal たんぱく質: 14.4g 脂質: 13.0g

○今月の使用予定果物: バナナ・小玉すいか・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6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
10 24	月	7倍粥		鶏肉	米	キャベツ,胡瓜,人参	醤油,かつお節
		鶏肉の野菜煮	果物		片栗粉	玉葱,チンゲン菜	醤油,かつお節
		チンゲン菜のスープ					
11 25	火	7倍粥		鶏肉	米	玉葱,人参,トマトビュール	醤油,かつお節
		トマトチキン煮	果物		じゃが芋,片栗粉,白砂糖	キャベツ,葱,葉葱	醤油,かつお節
		ねぎスープ					
12 26	水	わかめ		わかめ	米	キャベツ,人参,もやし	かつお節
		煮込みうどん	果物		片栗粉,玉ふ		醤油,かつお節
		人参と豚肉の煮物		豚肉	干しうどん	青菜,葱	醤油,かつお節
13 27	木	きな粉粥7倍	果物	きな粉	米	人参	醤油,かつお節
		高野豆腐と野菜の煮物		高野豆腐	片栗粉,白砂糖	青菜,人参,葱	醤油,かつお節
		7倍粥		糸けずり節	米	キャベツ,人参,小松菜	醤油,かつお節
14 28	金	みそ汁	果物	豆腐,みそ	片栗粉	葉葱	かつお節
		パン粥		粉ミルク	食パン		
		肉野菜スープ		豚肉	片栗粉	キャベツ,玉葱,人参	醤油,かつお節
1 15 29	土	魚の野菜あんかけ	果物	粉ミルク	食パン	キャベツ,人参	醤油,かつお節
		青菜スープ		魚	片栗粉	青菜,玉葱	醤油,かつお節
		キャベツぞうすい			米	キャベツ	かつお節
3 17	月	野菜の鶏そぼろあん		鶏肉	片栗粉,白砂糖	青菜,玉葱,人参	醤油,かつお節
		7倍粥		豆腐	米	キャベツ,胡瓜,人参	醤油,かつお節
		みそ汁	果物	みそ	片栗粉	じゃが芋	葱
4 18	火	葉ねぎぞうすい		豚肉	米	葉葱	かつお節
		豚肉とじゃが芋の煮物		豚肉	じゃが芋,片栗粉,三温糖	玉葱,人参	醤油,かつお節
		7倍粥		魚,みそ	米	人参,小松菜	かつお節
5 19	水	清汁	果物		片栗粉,三温糖	大根	醤油,かつお節
		ごまさつま芋ぞうすい		高野豆腐,わかめ	米,さつま芋,白ごま		かつお節
		高野豆腐と野菜煮		高野豆腐,わかめ	片栗粉	人参,もやし	醤油,かつお節
6 20	木	7倍粥		豆腐	米	胡瓜,人参	醤油,かつお節
		豆腐のやわらか煮	果物	みそ	片栗粉,白砂糖	キャベツ,玉葱	かつお節
		みそ汁		粉ミルク	食パン		
7 21	金	ひじきと鶏のスープ		干しひじき,鶏肉	片栗粉	キャベツ,玉葱,人参	醤油,かつお節
		卵入り煮込みうどん	果物	鶏卵(卵黄)	干しうどん	玉葱,チンゲン菜	醤油,かつお節
		大根と人参の煮物			片栗粉,三温糖	大根,人参	醤油,かつお節
8 22	土	グリーンピースぞうすい		豚肉	米	グリーンピース冷	かつお節
		豚肉の野菜煮		豚肉	片栗粉	玉葱,チンゲン菜,人参	醤油,かつお節
		7倍粥		肉じゃが	米	じゃが芋,片栗粉,三温糖	玉葱,人参
8 22	土	みそ汁	果物	みそ	米	青菜,葱	かつお節
		枝豆ぞうすい			片栗粉,白砂糖	枝豆	かつお節
		豚肉と三色野菜煮		豚肉	片栗粉,白砂糖	いんげん,玉葱,人参	醤油,かつお節
7 21	金	パン粥	果物	粉ミルク	食パン		
		鶏と野菜の煮物		鶏肉	片栗粉	胡瓜,大根,人参	醤油,かつお節
		キャベツスープ				キャベツ,玉葱	醤油,かつお節
8 22	土	小松菜のりぞうすい		刻みのり	米	青菜	かつお節
		野菜の鶏そぼろ煮		鶏肉	片栗粉	キャベツ,人参,もやし	醤油,かつお節
		7倍粥			米	キャベツ,人参,葱	醤油,かつお節
8 22	土	麩と野菜のやわらか煮	果物	みそ	片栗粉,白砂糖,玉ふ	南瓜,玉葱	かつお節
		みそ汁			米	人参,もやし	かつお節
		人参ともやしのぞうすい		豚肉	片栗粉,白砂糖	南瓜,玉葱	醤油,かつお節
8 22	土	かぼちゃのそぼろ煮		豚肉	片栗粉,白砂糖	南瓜,玉葱	醤油,かつお節

○今月の使用予定果物:バナナ・小玉すいか・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6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	
10 24	月	10倍粥 野菜ペースト チンゲン菜のスープ		米 片栗粉	キャベツ, 胡瓜, 人参 玉葱, チンゲン菜	かつお節 かつお節	ミルク
11 25	火	10倍粥 トマトペースト ねぎスープ		米 じゃが芋, 片栗粉	玉葱, 人参, トマト, ビューレ キャベツ, 葱, 葉葱	かつお節 かつお節	ミルク
12 26	水	煮込みうどん 人参ペースト		干しうどん 片栗粉	青菜, 葱 人参	かつお節 かつお節	ミルク
13 27	木	10倍粥 小松菜のおかかペースト 清汁	糸けずり節 豆腐	米 片栗粉	キャベツ, 人参, 小松菜 葉葱	かつお節 かつお節	ミルク
14 28	金	パン粥 魚と野菜のペースト 青菜スープ	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
1 15 29	土	10倍粥 豆腐の野菜ペースト 清汁	豆腐	米 片栗粉 じゃが芋	キャベツ, 胡瓜, 人参 葱	かつお節 かつお節	ミルク
3 17	月	10倍粥 魚と野菜ペースト 清汁	魚	米 片栗粉	人参, 小松菜 大根	かつお節 かつお節	ミルク
4 18	火	10倍粥 豆腐のやわらかペースト 清汁	豆腐	米 片栗粉	胡瓜, 人参 キャベツ, 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
5 19	水	煮込みうどん 大根と人参のペースト		干しうどん 片栗粉	玉葱, チンゲン菜 大根, 人参	かつお節 かつお節	ミルク
6 20	木	10倍粥 じゃが芋のペースト 清汁		米 じゃが芋, 片栗粉	玉葱, 人参 青菜, 葱	かつお節 かつお節	ミルク
7 21	金	パン粥 野菜のペースト キャベツスープ	粉ミルク	食パン 片栗粉	胡瓜, 大根, 人参 キャベツ, 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
8 22	土	10倍粥 麩と野菜のペースト 清汁		米 片栗粉, 玉ふ	キャベツ, 人参, 葱 南瓜, 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。