

2024年5月

中央区立保育施設 離乳食献立表

※離乳食(午前食・午後食)の後に育児用ミルク(冷凍母乳)を適量あげ、1回の食事にします。

日付	完了期食	後期食	中期食
1 水	午前食 ごはん 米 大根のみそ汁 だし汁、だいこん、こまつな、米みそ 鶏肉じゃが だし汁、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、砂糖、しょうゆ	軟飯 米 大根のみそ汁 だし汁、だいこん、こまつな、米みそ 鶏肉じゃが だし汁、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、砂糖、しょうゆ	おかゆ 米 大根のスープ だし汁、だいこん、こまつな 鶏肉じゃが だし汁、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも
	午後食 おなかおにぎり 米、削り節、しょうゆ、きざみのり 鶏ささみ挽肉となすの煮物 鶏ささみひき肉、たまねぎ、なす、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おなか軟飯 米、削り節 鶏ささみ挽肉となすの煮物 鶏ささみひき肉、たまねぎ、なす、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おなかがゆ 米、削り節 鶏ささみ挽肉となすのトロみ煮 鶏ささみひき肉、たまねぎ、なす、にんじん、だし汁、片栗粉
2 木	午前食 押し麦入りごはん 米、押麦 かれいと野菜の煮物 だし汁、かれい、キャベツ、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉 かんきつ類 かんきつ類	軟飯 米 かれいと野菜の煮物 だし汁、かれい、キャベツ、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉 かんきつ類 かんきつ類	おかゆ 米 かれいと野菜のトロみ煮 だし汁、かれい、キャベツ、にんじん、片栗粉 かんきつ類 かんきつ類
	午後食 しらすぞうすい 米、しらす干し、長ねぎ、だし汁、しょうゆ 豆腐と野菜の煮物 豆腐、たまねぎ、にんじん、こまつな、砂糖、しょうゆ、だし汁、片栗粉	しらすぞうすい 米、しらす干し、長ねぎ、だし汁、しょうゆ 豆腐と野菜の煮物 豆腐、たまねぎ、にんじん、こまつな、砂糖、しょうゆ、だし汁、片栗粉	しらすぞうすい 米、しらす干し、長ねぎ、だし汁 豆腐と野菜のトロみ煮 豆腐、たまねぎ、にんじん、こまつな、だし汁、片栗粉
7 21 火	午前食 ごはん 米 チンゲンサイのみそ汁 だし汁、にんじん、チンゲンサイ、米みそ 豆腐と挽肉の炒め煮 油、豚ひき肉、長ねぎ、豆腐、にら、米みそ、砂糖、しょうゆ、片栗粉、ごま油	軟飯 米 チンゲンサイのみそ汁 だし汁、にんじん、チンゲンサイ、米みそ 豆腐と野菜の煮物 豆腐、長ねぎ、キャベツ、砂糖、しょうゆ、だし汁、片栗粉	おかゆ 米 チンゲンサイのスープ だし汁、にんじん、チンゲンサイ 豆腐と野菜のトロみ煮 豆腐、長ねぎ、キャベツ、だし汁、片栗粉
	午後食 食パン 食パン チキンのトマト煮こみ だし汁、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト缶、砂糖、しょうゆ、片栗粉	食パン 食パン チキンのトマト煮こみ だし汁、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト缶、砂糖、しょうゆ、片栗粉	パンがゆ和風 食パン、だし汁 チキンとトマトのトロみ煮 だし汁、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト缶、片栗粉
8 22 水	午前食 胚芽米ごはん 胚芽米 鶏挽肉とこまつなの煮物 だし汁、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、こまつな、砂糖、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 鶏挽肉とこまつなの煮物 だし汁、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、こまつな、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 鶏挽肉とこまつなのトロみ煮 だし汁、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、こまつな、片栗粉
	午後食 のりごはん 米、きざみのり ツナ入りポトフー ツナ水煮缶、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、水、食塩 煮りんご りんご	のり軟飯 米、きざみのり ツナ入りポトフー ツナ水煮缶、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、食塩 煮りんご りんご	のりがゆ 米、きざみのり ツナ入りポトフー ツナ水煮缶、にんじん、たまねぎ、じゃがいも 煮りんご りんご
9 23 木	午前食 バターロール バターロール はくさいのスープ 油、ベーコン、はくさい、にんじん、コンソメ、食塩 かじきと野菜の煮物 だし汁、かじき、キャベツ、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉	食パン 食パン はくさいのスープ だし汁、はくさい、にんじん、食塩 かじきと野菜の煮物 だし汁、かじき、キャベツ、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉	パンがゆ和風 食パン、だし汁 はくさいのスープ だし汁、はくさい、にんじん かじきと野菜のトロみ煮 だし汁、かじき、キャベツ、にんじん、片栗粉
	午後食 鶏ぞうすい 米、鶏ひき肉、長ねぎ、だし汁、しょうゆ かぶの煮浸し かぶ、にんじん、だし汁、しょうゆ	鶏ぞうすい 米、鶏ひき肉、長ねぎ、だし汁、しょうゆ かぶの煮浸し かぶ、にんじん、だし汁、しょうゆ	鶏ぞうすい 米、鶏ひき肉、長ねぎ、だし汁 かぶの煮浸し かぶ、にんじん、だし汁
10 24 金	午前食 ごはん 米 しらすと豆腐の煮物 豆腐、しらす干し、はくさい、長ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 ポイルにんじん にんじん	軟飯 米 しらすと豆腐の煮物 豆腐、しらす干し、はくさい、長ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 ポイルにんじん にんじん	おかゆ 米 しらすと豆腐のトロみ煮 豆腐、しらす干し、はくさい、長ねぎ、だし汁、片栗粉 にんじんペースト にんじん
	午後食 食パン 食パン チキンポトフー 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、食塩	食パン 食パン チキンポトフー 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、食塩	パンがゆ和風 食パン、だし汁 チキンポトフー 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ
11 25 土	午前食 煮こみうどん 乾うどん、鶏ひき肉、はくさい、だし汁、しょうゆ かぼちゃの豆乳煮 かぼちゃ、砂糖、豆乳	煮こみうどん 乾うどん、鶏ひき肉、はくさい、だし汁、しょうゆ かぼちゃの豆乳煮 かぼちゃ、砂糖、豆乳	煮こみうどん 乾うどん、鶏ひき肉、はくさい、だし汁 かぼちゃの豆乳煮つぶし かぼちゃ、豆乳
	午後食 鮭ぞうすい 米、だし汁、さけ水煮缶、はくさい、長ねぎ、しょうゆ ポイルにんじん にんじん	鮭ぞうすい 米、だし汁、さけ水煮缶、はくさい、長ねぎ、しょうゆ ポイルにんじん にんじん	鮭ぞうすい 米、だし汁、さけ水煮缶、はくさい、長ねぎ にんじんペースト にんじん
13 27 月	午前食 押し麦入りごま塩ごはん 米、押麦、黒ごま、食塩 キャベツのみそ汁 だし汁、油揚げ、キャベツ、たまねぎ、米みそ 新じゃがと牛ひき肉の煮物 牛ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、だし汁、砂糖、酒、しょうゆ、いんげん	軟飯 米 キャベツのみそ汁 だし汁、キャベツ、たまねぎ、米みそ 鶏ささみとじゃがいもの煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ	おかゆ 米 キャベツのスープ だし汁、キャベツ、たまねぎ 鶏ささみとじゃがいものつぶし煮 だし汁、鶏ささみひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん
	午後食 きなこごはん 米、きな粉 鶏と野菜の煮物 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、砂糖、しょうゆ、だし汁、片栗粉	きなこ軟飯 米、きな粉 鶏と野菜の煮物 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、砂糖、しょうゆ、だし汁、片栗粉	きなこがゆ 米、きな粉 鶏と野菜のトロみ煮 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、だし汁、片栗粉

日付	完了期食	後期食	中期食
14 28 火	午前食 胚芽米ごはん 胚芽米 かじきと野菜の煮物 だし汁、かじき、ブロッコリー、にんじん、じゃがいも、砂糖、しょうゆ、片栗粉 煮りんご りんご	軟飯 米 かじきと野菜の煮物 だし汁、かじき、ブロッコリー、にんじん、じゃがいも、砂糖、しょうゆ、片栗粉 煮りんご りんご	おかゆ 米 かじきと野菜のとりみ煮 だし汁、かじき、ブロッコリー、にんじん、じゃがいも、片栗粉 煮りんご りんご
	午後食 しらす入りグリーンピースごはん 米、もち米、グリーンピース、しらす干し、みりん、食塩、きざみのり 豆腐と野菜の煮物 豆腐、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、砂糖、しょうゆ、だし汁、片栗粉	しらす軟飯 米、しらす干し 豆腐と野菜の煮物 豆腐、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、砂糖、しょうゆ、だし汁、片栗粉	しらすがゆ 米、しらす干し 豆腐と野菜のとりみ煮 豆腐、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、だし汁、片栗粉
15 29 水	午前食 ごはん 米 えのきとチンゲンサイのみそ汁 だし汁、えのきたけ、チンゲンサイ、生揚げ、米みそ 肉団子と野菜の煮物 鶏ひき肉、たまねぎ、片栗粉、だし汁、にんじん、キャベツ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 肉団子と野菜の煮物 鶏ひき肉、たまねぎ、片栗粉、だし汁、にんじん、キャベツ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 肉団子と野菜のつぶし煮 鶏ひき肉、たまねぎ、片栗粉、だし汁、にんじん、キャベツ
	午後食 食パン 食パン パンプキン豆乳スープ たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、豆乳、食塩	食パン 食パン パンプキン豆乳スープ たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、豆乳、食塩	パンがゆ和風 食パン、だし汁 パンプキン豆乳スープ たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、豆乳
16 30 木	午前食 大根とおかかのぞうすい 米、だし汁、だいこん、こまつな、削り節、しょうゆ ツナと野菜の煮物 ツナ水煮缶、キャベツ、たまねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	大根とおかかのぞうすい 米、だし汁、だいこん、こまつな、削り節、しょうゆ ツナと野菜の煮物 ツナ水煮缶、キャベツ、たまねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	大根とおかかのぞうすい 米、だし汁、だいこん、こまつな、削り節 ツナと野菜のとりみ煮 ツナ水煮缶、キャベツ、たまねぎ、だし汁、片栗粉
	午後食 ごはん 米 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 鶏ひき肉、高野豆腐、たまねぎ、にんじん、こまつな、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 鶏挽肉と高野豆腐の煮物 鶏ひき肉、高野豆腐、たまねぎ、にんじん、こまつな、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 鶏挽肉と高野豆腐のとりみ煮 鶏ひき肉、高野豆腐、たまねぎ、にんじん、こまつな、だし汁、片栗粉
17 31 金	午前食 ごはん 米 かぼちゃのすまし汁 だし汁、かぼちゃ、たまねぎ、食塩、しょうゆ 鮭のみそ焼き さけ、米みそ、しょうゆ、みりん、砂糖 ブロッコリーの煮浸し ブロッコリー、にんじん、だし汁、しょうゆ	軟飯 米 鮭とかぼちゃの煮物 さけ、だし汁、かぼちゃ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 ブロッコリーの煮浸し ブロッコリー、にんじん、だし汁、しょうゆ	おかゆ 米 鮭とかぼちゃのとりみ煮 さけ、だし汁、かぼちゃ、片栗粉 ブロッコリーの煮浸し ブロッコリー、にんじん、だし汁
	午後食 食パン 食パン 豆乳ポテトスープ たまねぎ、じゃがいも、にんじん、豆乳、食塩 煮りんご りんご	食パン 食パン 豆乳ポテトスープ たまねぎ、じゃがいも、にんじん、豆乳、食塩 煮りんご りんご	パンがゆ和風 食パン、だし汁 豆乳ポテトスープ たまねぎ、じゃがいも、にんじん、豆乳 煮りんご りんご
18 土	午前食 ごはん 米 はくさいのみそ汁 だし汁、はくさい、豆腐、長ねぎ、米みそ つくね煮 鶏ひき肉、たまねぎ、片栗粉、だし汁、砂糖、しょうゆ ポイルにんじん にんじん	軟飯 米 つくねと野菜の煮物 鶏ひき肉、たまねぎ、片栗粉、だし汁、はくさい、にんじん、砂糖、しょうゆ	おかゆ 米 つくねと野菜の煮つぶし 鶏ひき肉、たまねぎ、片栗粉、だし汁、はくさい、にんじん
	午後食 ごはん 米 豆乳スープ たまねぎ、にんじん、こまつな、豆乳、食塩	軟飯 米 豆乳スープ たまねぎ、にんじん、こまつな、豆乳、食塩	おかゆ 米 豆乳スープ たまねぎ、にんじん、こまつな、豆乳
20 月	午前食 押し麦入りごはん 米、押し麦 豆腐とわかめの煮物 豆腐、たまねぎ、はくさい、生わかめ、万能ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 大根のだし煮 だいこん、だし汁	軟飯 米 豆腐とわかめの煮物 豆腐、たまねぎ、はくさい、生わかめ、万能ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 大根のだし煮 だいこん、だし汁	おかゆ 米 豆腐とわかめのとりみ煮 豆腐、たまねぎ、はくさい、生わかめ、万能ねぎ、だし汁、片栗粉 大根ペースト だいこん、だし汁
	午後食 ツナごはん 米、砂糖、しょうゆ、みりん、ごま油、ツナ油漬缶、にんじん、きざみのり かぼちゃのそぼろ煮 かぼちゃ、鶏ひき肉、たまねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 かぼちゃのそぼろ煮 かぼちゃ、鶏ひき肉、たまねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 かぼちゃのそぼろ煮 かぼちゃ、鶏ひき肉、たまねぎ、だし汁、片栗粉
誕生会	午前食 コーンピラフ 米、コンソメ、オリーブ油、たまねぎ、にんじん、コーン缶、食塩 チキンポトフ 鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、食塩 ポイルにんじん にんじん	軟飯 米 チキンポトフ 鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、食塩 ポイルにんじん にんじん	おかゆ 米 チキンポトフ 鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも にんじんペースト にんじん
	午後食 ごはん 米 ツナと野菜の煮物 ツナ水煮缶、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 ツナと野菜の煮物 ツナ水煮缶、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 ツナと野菜のとりみ煮 ツナ水煮缶、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、だし汁、片栗粉

献立は都合により変更することがあります。



	平均給与栄養量				
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
完了期食	370	14.5	10.9	53.5	0.7
後期食	336	12.6	10.5	47.8	0.5
中期食	313	10.5	12.0	40.8	0.3