

2024年4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。

献立は都合により変更することがあります

日付	完了期食	後期食	中期食
1 15 土	午前食 胚芽米ごはん 胚芽米 豆腐のすまし汁 だし汁、豆腐、キャベツ、長ねぎ、食塩、しょうゆ 肉じゃが 豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、だし汁、砂糖、酒、しょうゆ、さやえんどう	軟飯 米 野菜のすまし汁 だし汁、キャベツ、長ねぎ、食塩、しょうゆ 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 野菜のスープ だし汁、キャベツ、長ねぎ 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 おほかごごはん 米、かつお節、しょうゆ、ごま油、のり 豆腐と野菜の煮物 豆腐、たまねぎ、キャベツ、砂糖、しょうゆ、だし汁、片栗粉 ポイルにんじん にんじん	おほかご軟飯 米、かつお節 豆腐と野菜の煮物 豆腐、たまねぎ、キャベツ、砂糖、しょうゆ、だし汁、片栗粉 ポイルにんじん にんじん	おほかごがゆ 米、かつお節 豆腐と野菜のとろみ煮 豆腐、たまねぎ、キャベツ、だし汁、片栗粉 にんじんペースト にんじん
2 16 火	午前食 ごはん 米 かぼちゃのみそ汁 だし汁、米みそ、かぼちゃ、万能ねぎ 和風ミートローフ 鶏ひき肉、豆腐、長ねぎ、米粉、しょうが、砂糖、酒、しょうゆ、砂糖、しょうゆ、だし汁、片栗粉 ブロッコリー添え ブロッコリー	軟飯 米 かぼちゃのみそ汁 だし汁、米みそ、かぼちゃ、万能ねぎ 鶏挽肉とブロッコリーの煮物 だし汁、鶏ひき肉、にんじん、ブロッコリー、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 かぼちゃのスープ だし汁、かぼちゃ、万能ねぎ 鶏挽肉とブロッコリーのとろみ煮 だし汁、鶏ひき肉、にんじん、ブロッコリー、片栗粉
	午後食 鶏ぞうすい 米、だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、こまつな、しょうゆ 野菜のだし煮 だいこん、にんじん、だし汁	鶏ぞうすい 米、だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、こまつな、しょうゆ 野菜のだし煮 だいこん、にんじん、だし汁	鶏ぞうすい 米、だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、こまつな 野菜のだし煮ペースト だいこん、にんじん、だし汁
3 17 水	午前食 食パン 食パン チキンクリームシチュー 油、鶏肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、バター、薄力粉、牛乳、食塩、コンソメ キャベツとカリフラワースラダ キャベツ、にんじん、カリフラワー、酢、しょうゆ、砂糖、油	食パン 食パン チキンミルクスープ 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、カリフラワー、粉ミルク、食塩	パンがゆ和風 食パン、だし汁 チキンミルクスープ 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、カリフラワー、粉ミルク
	午後食 コーンと切干大根のごはん 米、しょうゆ、コーン缶、切干だいこん 豆腐と白菜の煮物 豆腐、はくさい、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 豆腐と白菜の煮物 豆腐、はくさい、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 豆腐と白菜のとろみ煮 豆腐、はくさい、にんじん、だし汁、片栗粉
4 18 木	午前食 ごはん 米 かじきと野菜の煮物 だし汁、かじき、はくさい、にんじん、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、はくさい、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉 煮りんご りんご	おかゆ 米 かじきと野菜のとろみ煮 だし汁、かじき、はくさい、にんじん、片栗粉 煮りんご りんご
	午後食 食パン 食パン ツナ入りポトフ ツナ缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、食塩	食パン 食パン ツナ入りポトフ ツナ缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、食塩	パンがゆ和風 食パン、だし汁 ツナ入りポトフ ツナ缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ
5 金	午前食 押し麦入りごはん 米、米粒麦 かれいと野菜の煮物 だし汁、かれい、キャベツ、こまつな、砂糖、しょうゆ、片栗粉 ポイルにんじん にんじん	軟飯 米 かれいと野菜の煮物 だし汁、かれい、キャベツ、こまつな、砂糖、しょうゆ、片栗粉 ポイルにんじん にんじん	おかゆ 米 かれいと野菜のとろみ煮 だし汁、かれい、キャベツ、こまつな、片栗粉 にんじんペースト にんじん
	午後食 しらすと野菜のぞうすい 米、だし汁、しらす干し、にんじん、長ねぎ、しょうゆ 豆腐のみそ汁 だし汁、米みそ、豆腐、だいこん、こまつな	しらすと野菜のぞうすい 米、だし汁、しらす干し、にんじん、長ねぎ、しょうゆ 豆腐のみそ汁 だし汁、米みそ、豆腐、だいこん、こまつな	しらすと野菜のぞうすい 米、だし汁、しらす干し、にんじん、長ねぎ 豆腐のスープ だし汁、豆腐、だいこん、こまつな
6 20 土	午前食 ごはん 米 チンゲンサイのすまし汁 だし汁、チンゲンサイ、たまねぎ、食塩、しょうゆ 豚肉と豆腐の旨煮 豚肉、豆腐、たまねぎ、にんじん、砂糖、酒、しょうゆ、いんげん	軟飯 米 豆腐とチンゲンサイの煮物 豆腐、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、砂糖、しょうゆ、だし汁、片栗粉	おかゆ 米 豆腐とチンゲンサイのとろみ煮 豆腐、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、だし汁、片栗粉
	午後食 にんじんごはん 米、にんじん 鶏挽肉と野菜のスープ煮 鶏ひき肉、たまねぎ、こまつな、だし汁、食塩、しょうゆ	にんじん軟飯 米、にんじん 鶏挽肉と野菜のスープ煮 鶏ひき肉、たまねぎ、こまつな、だし汁、食塩、しょうゆ	にんじんがゆ 米、にんじん 鶏挽肉と野菜のスープ煮 鶏ひき肉、たまねぎ、こまつな、だし汁
8 22 月	午前食 ごはん 米 ひじき納豆 挽きわり納豆、ひじき、だし汁、しょうゆ、あおのり、ごま油 キャベツと玉ねぎのみそ汁 だし汁、米みそ、キャベツ、たまねぎ、こまつな ツナ肉じゃが だし汁、ツナ缶、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、砂糖、しょうゆ	なっとう軟飯 米、挽きわり納豆、だし汁、あおのり こまつなのみそ汁 だし汁、米みそ、たまねぎ、こまつな ツナ肉じゃが だし汁、ツナ缶、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、砂糖、しょうゆ	なっとうがゆ 米、挽きわり納豆、だし汁、あおのり こまつなスープ だし汁、たまねぎ、こまつな ツナ肉じゃが だし汁、ツナ缶、たまねぎ、にんじん、じゃがいも
	午後食 食パン 食パン チキン野菜スープ 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、食塩	食パン 食パン チキン野菜スープ 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 チキン野菜スープ 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ
9 23 火	午前食 ごはん 米 なすとワカメのみそ汁 だし汁、米みそ、なす、たまねぎ、生わかめ 鮭と野菜の煮物 さけ、だし汁、ブロッコリー、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 なすとワカメのみそ汁 だし汁、米みそ、なす、たまねぎ、生わかめ 鮭と野菜の煮物 さけ、だし汁、ブロッコリー、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 なすとワカメのスープ だし汁、なす、たまねぎ、生わかめ 鮭と野菜のとろみ煮 さけ、だし汁、ブロッコリー、にんじん、片栗粉
	午後食 あんかけうどん 乾うどん、鶏肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、砂糖、みりん、しょうゆ、片栗粉、ごま油、万能ねぎ かぶの豆乳煮 かぶ、にんじん、だし汁、豆乳、しょうゆ	煮こみあんかけうどん 乾うどん、たまねぎ、にんじん、鶏ひき肉、だし汁、しょうゆ、片栗粉 かぶの豆乳煮 かぶ、にんじん、だし汁、豆乳、しょうゆ	煮こみあんかけうどん 乾うどん、たまねぎ、にんじん、鶏ひき肉、だし汁、片栗粉 かぶの豆乳煮 かぶ、にんじん、だし汁、豆乳

日付	完了期食	後期食	中期食
10 24 水	午前食 胚芽米ごはん 胚芽米 チキンポトフ 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、食塩 キャベツの煮浸し キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ	軟飯 米 チキンポトフ 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、食塩 キャベツの煮浸し キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ	おかゆ 米 チキンポトフ 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも キャベツの煮浸し キャベツ、にんじん、だし汁
	午後食 さつまいも入りぞうすい 米、だし汁、ツナ缶、さつまいも、たまねぎ、長ねぎ、しょうゆ こまつなの煮浸し こまつな、にんじん、だし汁、しょうゆ	さつまいも入りぞうすい 米、だし汁、ツナ缶、さつまいも、たまねぎ、長ねぎ、しょうゆ こまつなの煮浸し こまつな、にんじん、だし汁、しょうゆ	さつまいも入りぞうすい 米、だし汁、ツナ缶、さつまいも、たまねぎ、長ねぎ、しょうゆ こまつなの煮浸し こまつな、にんじん、だし汁
11 25 木	午前食 あけぼのごはん 米、酒、食塩、しょうゆ、にんじん えのきと白菜のすまし汁 だし汁、はくさい、えのきたけ、食塩、しょうゆ 揚げかじきと野菜の煮物 かじき、片栗粉、油、だし汁、砂糖、しょうゆ、にんじん、ほうれんそう	軟飯 米 白菜のすまし汁 だし汁、はくさい、こまつな、食塩、しょうゆ かじきと野菜の煮物 かじき、だし汁、砂糖、しょうゆ、にんじん、ほうれんそう	おかゆ 米 白菜のスープ だし汁、はくさい、こまつな かじきと野菜のとりみ煮 かじき、だし汁、にんじん、ほうれんそう、片栗粉
	午後食 しらすごはん 米、しらす干し 豆乳ポトフ たまねぎ、じゃがいも、こまつな、豆乳、食塩 煮りんご りんご	しらす軟飯 米、しらす干し 豆乳ポトフ たまねぎ、じゃがいも、こまつな、豆乳、食塩 煮りんご りんご	しらすがゆ 米、しらす干し 豆乳ポトフ たまねぎ、じゃがいも、こまつな、豆乳 煮りんご りんご
12 26 金	午前食 煮込みミートソースパスタ マカロニ、油、豚ひき肉、牛ひき肉、にんじん、たまねぎ、米粉、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、コンソメ、食塩 ブロッコリーの煮浸し ブロッコリー、キャベツ、だし汁、しょうゆ	鶏ささみぞうすい 米、だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、のり ブロッコリーの煮浸し ブロッコリー、キャベツ、だし汁、しょうゆ	鶏ささみぞうすい 米、だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、のり ブロッコリーの煮浸し ブロッコリー、キャベツ、だし汁
	午後食 ツナチャーハン 胚芽米、油、長ねぎ、にんじん、ツナ油漬缶、こまつな、食塩、コンソメ、酒、しょうゆ だいこんと鶏の煮物 鶏ひき肉、だいこん、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	青菜軟飯 米、こまつな だいこんと鶏の煮物 鶏ひき肉、だいこん、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	青菜がゆ 米、こまつな だいこんと鶏のとりみ煮 鶏ひき肉、だいこん、にんじん、だし汁、片栗粉
13 27 土	午前食 五目うどん 乾うどん、鶏肉、にんじん、はくさい、豆腐、乾しいたけ、長ねぎ、だし汁、砂糖、本みりん、食塩、しょうゆ かぼちゃの甘辛煮 かぼちゃ、だし汁、砂糖、しょうゆ	煮こみうどん 乾うどん、鶏ひき肉、にんじん、はくさい、乾しいたけ、長ねぎ、だし汁、しょうゆ かぼちゃのだし煮 かぼちゃ、だし汁	煮こみうどん 乾うどん、鶏ひき肉、にんじん、はくさい、乾しいたけ、長ねぎ、だし汁 かぼちゃのだし煮 かぼちゃ、だし汁
	午後食 青菜おかがごはん 米、こまつな、しょうゆ、ごま油、削り節、のり 豆腐と野菜の煮物 豆腐、たまねぎ、キャベツ、にんじん、砂糖、しょうゆ、だし汁、片栗粉	青菜おかが軟飯 米、こまつな、削り節 豆腐と野菜の煮物 豆腐、たまねぎ、キャベツ、にんじん、砂糖、しょうゆ、だし汁、片栗粉	青菜おかががゆ 米、こまつな、削り節 豆腐と野菜のとりみ煮 豆腐、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だし汁、片栗粉
19 金	午前食 しらすごはん 米、酒、食塩、しらす干し 鶏とさといもの煮物 だし汁、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、さといも、砂糖、しょうゆ かんきつ類 かんきつ類	しらす軟飯 米、しらす干し 鶏とさといもの煮物 だし汁、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、さといも、砂糖、しょうゆ かんきつ類 かんきつ類	しらすがゆ 米、しらす干し 鶏とさといもの煮つぶし だし汁、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、さといも かんきつ類 かんきつ類
	午後食 おかがごはん 米、かつお節、しょうゆ、のり 豆腐とだいこんの煮物 豆腐、だいこん、にんじん、万能ねぎ、砂糖、しょうゆ、だし汁、片栗粉	おかが軟飯 米、かつお節 豆腐とだいこんの煮物 豆腐、だいこん、にんじん、万能ねぎ、砂糖、しょうゆ、だし汁、片栗粉	おかががゆ 米、かつお節 豆腐とだいこんのとりみ煮 豆腐、だいこん、にんじん、万能ねぎ、だし汁、片栗粉
30 火	午前食 ごはん 米 豆腐のみそ汁 だし汁、米みそ、豆腐、こまつな ミートローフ 油、たまねぎ、牛ひき肉、豚ひき肉、食塩、ケチャップ、米粉 かんきつ類 かんきつ類	軟飯 米 豆腐のみそ汁 だし汁、米みそ、豆腐、こまつな 鶏挽肉とたまねぎの煮物 だし汁、鶏ひき肉、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 かんきつ類 かんきつ類	おかゆ 米 豆腐のみそ汁 だし汁、米みそ、豆腐、こまつな 鶏挽肉とたまねぎのとりみ煮 だし汁、鶏ひき肉、たまねぎ、片栗粉 かんきつ類 かんきつ類
	午後食 ツナ入りぞうすい 米、だし汁、ツナ缶、キャベツ、こまつな、長ねぎ、しょうゆ ポイルにんじん にんじん	ツナ入りぞうすい 米、だし汁、ツナ缶、キャベツ、こまつな、長ねぎ、しょうゆ ポイルにんじん にんじん	ツナ入りぞうすい 米、だし汁、ツナ缶、キャベツ、こまつな、長ねぎ、しょうゆ にんじんペースト にんじん
誕生会	午前食 グリーンピースごはん 米、もち米、グリーンピース、本みりん、食塩 鶏挽肉とキャベツの煮物 鶏ひき肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 ポイルブロッコリー ブロッコリー	軟飯 米 鶏挽肉とキャベツの煮物 鶏ひき肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 ポイルブロッコリー ブロッコリー	おかゆ 米 鶏挽肉とキャベツのとりみ煮 鶏ひき肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だし汁、片栗粉 ブロッコリーペースト ブロッコリー
	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



	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	375	14.9	10.8	54.6	0.8
後期食	339	12.8	10.6	48.1	0.6
中期食	318	10.8	12.1	41.5	0.3