

中央区立保育施設 離乳食 献立表

中央区福祉保健部
子ども子育て支援課

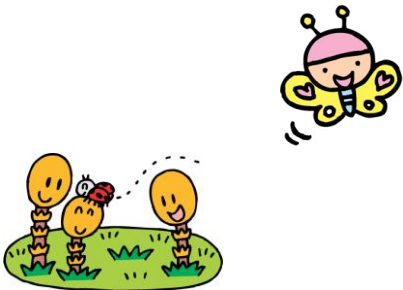
2025年5月

※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	木	ごはん 米 かぶのすまし汁 だし汁、かぶ、食塩、しょうゆ 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、片栗粉	軟飯 米 かぶのすまし汁 だし汁、かぶ、食塩、しょうゆ 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、片栗粉	おかゆ 米 かぶのスープ だし汁、かぶ 鶏ささみとじゃがいものとろみ煮 だし汁、鶏ささみひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、片栗粉
		ツナぞうすい 米、だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ 煮りんご りんご	ツナぞうすい 米、だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ 煮りんご りんご	ツナぞうすい 米、だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、ほうれんそう 煮りんご りんご
2	金	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、はくさい、にんじん、万能ねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 かれいと野菜のとろみ煮 だし汁、かれい、はくさい、にんじん、万能ねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 かれいと野菜のとろみ煮 だし汁、かれい、はくさい、にんじん、万能ねぎ、片栗粉
		紫キャベツのおにぎり 米、紫キャベツ、酢、食塩、ごま、のり かぼちゃの豆乳スープ たまねぎ、かぼちゃ、無調整豆乳、食塩、片栗粉	のり軟飯 米、のり かぼちゃの豆乳スープ たまねぎ、かぼちゃ、無調整豆乳、食塩、片栗粉	のりがゆ 米、のり かぼちゃの豆乳スープ たまねぎ、かぼちゃ、無調整豆乳、片栗粉
7 21	水	胚芽米ごはん 胚芽米 チキン牛乳ポトフ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、牛乳、食塩 青なともやしのごま油サラダきざみ こまつな、もやし、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油	軟飯 米 チキン牛乳ポトフ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、牛乳、食塩 ボイルにんじん にんじん	おかゆ 米 チキン牛乳ポトフ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、牛乳 にんじんペースト にんじん
		なっとうごはん 米、挽きわり納豆、だし汁 鮭とチンゲンサイの煮物 さけ水煮缶、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	なっとう軟飯 米、挽きわり納豆、だし汁 鮭とチンゲンサイの煮物 さけ水煮缶、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	なっとうがゆ 米、挽きわり納豆、だし汁 鮭とチンゲンサイのとろみ煮 さけ水煮缶、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、だし汁、片栗粉
8 22	木	鶏ささみぞうすい 米、だし汁、鶏ささみひき肉、にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうゆ ツナサラダ はくさい、きゅうり、赤ピーマン、ツナ油漬缶、酢、砂糖、しょうゆ	鶏ささみぞうすい 米、だし汁、鶏ささみひき肉、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、こまつな 白菜の煮浸し はくさい、にんじん、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、にんじん、たまねぎ、こまつな 白菜の煮浸し はくさい、にんじん、だし汁
		高野豆腐のそぼろごはん 米、油、鶏ひき肉、にんじん、高野豆腐、砂糖、酒、しょうゆ 大根の煮物 だし汁、だいこん、にんじん、こまつな、砂糖、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 高野豆腐のとろみ煮 高野豆腐、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 大根の煮物 だし汁、だいこん、にんじん、こまつな、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 高野豆腐のとろみ煮 高野豆腐、だし汁、片栗粉 大根のつぶし煮 だし汁、だいこん、にんじん、こまつな、片栗粉
9 23	金	たけのこごはん 米、もち米、たけのこ、油揚げ、砂糖、酒、食塩、しょうゆ 豆腐と野菜の煮物 だし汁、たまねぎ、チンゲンサイ、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉 煮りんご りんご	軟飯 米 豆腐と野菜の煮物 だし汁、たまねぎ、チンゲンサイ、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉 煮りんご りんご	おかゆ 米 豆腐と野菜のとろみ煮 だし汁、たまねぎ、チンゲンサイ、豆腐、片栗粉 煮りんご りんご
		食パン 食パン しらす入り牛乳スープ しらす干し、たまねぎ、キャベツ、牛乳、食塩 フライドにんじん にんじん、しょうゆ、片栗粉、油	食パン 食パン しらす入り牛乳スープ しらす干し、たまねぎ、キャベツ、牛乳、食塩 ボイルにんじん にんじん	パンがゆ和風 食パン、だし汁 しらす入り牛乳スープ しらす干し、たまねぎ、キャベツ、牛乳 にんじんペースト にんじん
10 24	土	五目うどんきざみ だし汁、鶏肉、乾しいたけ、にんじん、たまねぎ、砂糖、みりん、食塩、しょうゆ、ごま油、こまつな、乾うどん かぼちゃの豆乳煮 かぼちゃ、砂糖、無調整豆乳	鶏煮こみうどん だし汁、鶏ささみひき肉、にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、乾うどん かぼちゃの豆乳煮 かぼちゃ、無調整豆乳	鶏煮こみうどん だし汁、鶏ささみひき肉、にんじん、たまねぎ、こまつな、乾うどん かぼちゃの豆乳煮 かぼちゃ、無調整豆乳
		ツナごはん 米、砂糖、しょうゆ、みりん、ごま油、ツナ油漬缶、のり、にんじん 豆腐と野菜の煮物 豆腐、たまねぎ、キャベツ、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	のり軟飯 米、のり 豆腐と野菜の煮物 豆腐、たまねぎ、キャベツ、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	のりがゆ 米、のり 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
12 26	月	押し麦入りごま塩ごはん 米、押麦、黒ごま、食塩 豆腐のみそ汁 だし汁、豆腐、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 豆腐のみそ汁 だし汁、豆腐、キャベツ、たまねぎ、米みそ 鶏肉じゃが だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、砂糖、しょうゆ	おかゆ 米 豆腐のスープ だし汁、豆腐、キャベツ、たまねぎ 鶏肉じゃが だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも
		食パン 食パン ツナ入りポトフ ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、食塩	食パン 食パン ツナ入りポトフ ツナ水煮缶、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 ツナ入りポトフ ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ
13 27	火	ごはん 米 かれいと野菜の煮物 だし汁、かれい、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、砂糖、しょうゆ、片栗粉 煮りんご りんご	軟飯 米 かれいと野菜の煮物 だし汁、かれい、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、砂糖、しょうゆ、片栗粉 煮りんご りんご	おかゆ 米 かれいと野菜のとろみ煮 だし汁、かれい、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、片栗粉 煮りんご りんご
		しらす入り豆乳ぞうすい 米、だし汁、しらす干し、長ねぎ、無調整豆乳、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	しらす入り豆乳ぞうすい 米、だし汁、しらす干し、長ねぎ、無調整豆乳、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	しらす入り豆乳ぞうすい 米、だし汁、しらす干し、長ねぎ、無調整豆乳 こまつなの煮浸し こまつな、にんじん、だし汁

日付		完了期食	後期食	中期食
14 28 水	午前食	胚芽米ごはん 胚芽米 豚挽肉と野菜の煮物 豚ひき肉、たまねぎ、キャベツ、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 豚挽肉と野菜の煮物 豚ひき肉、たまねぎ、キャベツ、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 鶏ささみ挽肉と野菜のとりみ煮 鶏ささみひき肉、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
	午後食	煮そうめん だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ、そうめん だいこんの煮物 だいこん、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	煮そうめん だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ、そうめん だいこんの煮物 だいこん、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	煮そうめん だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、チンゲンサイ、そうめん だいこんのとりみ煮 だいこん、にんじん、だし汁、片栗粉
15 29 木	午前食	食パン 食パン はくさいとベーコンのスープ 油、ベーコン、はくさい、にんじん、コンソメ、食塩 かじきのムニエル かじき、食塩、米粉、油 キャベツのあんかけ だし汁、にんじん、キャベツ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	食パン 食パン かじきとキャベツの煮物 だし汁、にんじん、キャベツ、かじき、砂糖、しょうゆ、片栗粉	パンがゆ和風 食パン、だし汁 かじきとキャベツのとりみ煮 だし汁、にんじん、キャベツ、かじき、片栗粉
	午後食	じゃこ入り小松菜チャーハン 胚芽米、油、長ねぎ、にんじん、じゃこ、こまつな、しょうゆ、食塩、ごま油 かぶの豆乳スープ かぶ、にんじん、無調整豆乳、食塩	しらす軟飯 米、しらす干し、こまつな かぶの豆乳スープ かぶ、にんじん、無調整豆乳、食塩	しらすがゆ 米、しらす干し、こまつな かぶの豆乳スープ かぶ、にんじん、無調整豆乳
16 30 金	午前食	ごはん 米 鮭と野菜のみそ煮 だし汁、にんじん、ブロッコリー、さけ、砂糖、米みそ、片栗粉 かんきつ類 かんきつ類	軟飯 米 鮭と野菜のみそ煮 だし汁、にんじん、ブロッコリー、さけ、砂糖、米みそ、片栗粉 かんきつ類 かんきつ類	おかゆ 米 鮭と野菜のとりみ煮 だし汁、にんじん、ブロッコリー、さけ、片栗粉 かんきつ類 かんきつ類
	午後食	ツナごはん 米、ツナ水煮缶 かぼちゃの煮物 だし汁、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、砂糖、しょうゆ	ツナ軟飯 米、ツナ水煮缶 かぼちゃの煮物 だし汁、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、しょうゆ	ツナがゆ 米、ツナ水煮缶 かぼちゃのつぶし煮 だし汁、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ
17 31 土	午前食	ごはん 米 キャベツと豆腐のみそ汁 だし汁、キャベツ、長ねぎ、豆腐、米みそ 鶏肉と根菜の煮ものきざみ 油、鶏肉、だいこん、にんじん、だし汁、砂糖、酒、しょうゆ	軟飯 米 鶏と大根の煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、だいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 鶏と大根のとりみ煮 だし汁、鶏ささみひき肉、だいこん、にんじん、片栗粉
	午後食	食パン 食パン 鮭と野菜のスープ さけ水煮缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、食塩	食パン 食パン 鮭と野菜のスープ さけ水煮缶、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 鮭と野菜のスープ さけ水煮缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ
19 月	午前食	食パン 食パン チキントマトスープ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、トマト缶、食塩、砂糖、片栗粉 ポイルブロッコリー ブロッコリー	食パン 食パン チキントマトスープ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、トマト缶、食塩、砂糖、片栗粉 ポイルブロッコリー ブロッコリー	パンがゆ和風 食パン、だし汁 チキントマトスープ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、トマト缶、片栗粉 ブロッコリーペースト ブロッコリー
	午後食	ツナぞうすい 米、だし汁、ツナ水煮缶、にんじん、キャベツ、しょうゆ 煮りんご りんご	ツナぞうすい 米、だし汁、ツナ水煮缶、にんじん、キャベツ、しょうゆ 煮りんご りんご	ツナぞうすい 米、だし汁、ツナ水煮缶、にんじん、キャベツ 煮りんご りんご
20 火	午前食	ごはん 米 豆腐と野菜のみそ煮 だし汁、豆腐、にんじん、はくさい、長ねぎ、砂糖、米みそ、片栗粉	軟飯 米 豆腐と野菜のみそ煮 だし汁、豆腐、にんじん、はくさい、長ねぎ、砂糖、米みそ、片栗粉	おかゆ 米 豆腐と野菜のとりみ煮 だし汁、豆腐、にんじん、はくさい、長ねぎ、片栗粉
	午後食	煮こみあんかけうどん だし汁、鶏ささみひき肉、はくさい、長ねぎ、砂糖、しょうゆ、乾うどん、片栗粉 かぶの煮浸し だし汁、かぶ、にんじん、しょうゆ	煮こみあんかけうどん だし汁、鶏ささみひき肉、はくさい、長ねぎ、砂糖、しょうゆ、乾うどん、片栗粉 かぶの煮浸し だし汁、かぶ、にんじん、しょうゆ	煮こみあんかけうどん だし汁、鶏ささみひき肉、はくさい、長ねぎ、乾うどん、片栗粉 かぶの煮浸し だし汁、かぶ、にんじん
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 ベーコンポテトスープ だし汁、にんじん、ベーコン、たまねぎ、じゃがいも、食塩、しょうゆ 鶏とブロッコリーの煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、ブロッコリー、砂糖、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 じゃがいものすまし汁 だし汁、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、食塩、しょうゆ 鶏とブロッコリーの煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、ブロッコリー、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 じゃがいものスープ だし汁、にんじん、たまねぎ、じゃがいも 鶏とブロッコリーのとりみ煮 だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、ブロッコリー、片栗粉
	午後食	煮そうめん そうめん、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ キャベツの煮浸し にんじん、キャベツ、だし汁、しょうゆ	煮そうめん そうめん、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ キャベツの煮浸し にんじん、キャベツ、だし汁、しょうゆ	煮そうめん そうめん、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、だし汁 キャベツの煮浸し にんじん、キャベツ、だし汁

※かんきつ類とはいはかん、はっさく、しらぬい等で、時期により入荷できるものを使用します。
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	366	14.9	10.3	53.4	0.8
後期食	330	13.2	9.8	47.3	0.6
中期食	308	11	11.5	40.1	0.3