

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6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
2月	午前食	ごはん 米 鶏とキャベツの煮物 鶏ささみひき肉、キャベツ、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 大根のみそ汁 だし汁、だいこん、にんじん、長ねぎ、米みそ	軟飯 米 鶏とキャベツの煮物 鶏ささみひき肉、キャベツ、にんじん、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 鶏とキャベツのとりみ煮 鶏ささみひき肉、キャベツ、にんじん、だし汁、片栗粉 大根のだし煮ペースト だいこん、だし汁
	午後食	きなごごはん 米、きな粉 ツナと野菜のスープ だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、しょうゆ 煮りんご りんご	きなご軟飯 米、きな粉 ツナと野菜のスープ だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、しょうゆ 煮りんご りんご	きなごがゆ 米、きな粉 ツナと野菜のスープ だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん 煮りんご りんご
3月17日 火	午前食	押し麦入りごはん 米、押麦、 かじきと野菜の煮物 だし汁、かじき、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 かじきと野菜の煮物 だし汁、かじき、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 かじきと野菜のとりみ煮 だし汁、かじき、キャベツ、こまつな、にんじん、片栗粉
	午後食	しらすそうすい 米、だし汁、しらす干し、たまねぎ、しょうゆ かぼちゃの豆乳煮 かぼちゃ、無調整豆乳	しらすそうすい 米、だし汁、しらす干し、たまねぎ、しょうゆ かぼちゃの豆乳煮 かぼちゃ、無調整豆乳	しらすそうすい 米、だし汁、しらす干し、たまねぎ かぼちゃの豆乳煮 かぼちゃ、無調整豆乳
4月18日 水	午前食	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、食塩、牛乳 キャベツの煮浸し キャベツ、こまつな、だし汁、しょうゆ	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、食塩、牛乳 キャベツの煮浸し キャベツ、こまつな、だし汁、しょうゆ	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 キャベツの煮浸し キャベツ、こまつな、だし汁
	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
5月 木	午前食	煮こみわかめうどん 乾うどん、鶏ささみひき肉、にんじん、キャベツ、生わかめ、長ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ 煮りんご りんご	煮こみわかめうどん 乾うどん、鶏ささみひき肉、にんじん、キャベツ、生わかめ、長ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ 煮りんご りんご	煮こみわかめうどん 乾うどん、鶏ささみひき肉、にんじん、キャベツ、生わかめ、長ねぎ、だし汁 煮りんご りんご
	午後食	ごま塩おにぎり 米、黒ごま、食塩 豆腐と野菜の煮物 だし汁、キャベツ、たまねぎ、にんじん、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 豆腐と野菜の煮物 だし汁、キャベツ、にんじん、たまねぎ、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 豆腐と野菜のとりみ煮 だし汁、キャベツ、たまねぎ、にんじん、豆腐、片栗粉
6月20日 金	午前食	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、チンゲンサイ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	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、チンゲンサイ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 かれいと野菜のとりみ煮 だし汁、かれい、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、片栗粉
	午後食	食パン 食パン ツナトマトスープ ツナ水煮缶、たまねぎ、トマト、キャベツ、砂糖、食塩	食パン 食パン ツナトマトスープ ツナ水煮缶、たまねぎ、トマト、キャベツ、砂糖、食塩	パンがゆ和風 食パン、だし汁 ツナトマトスープ ツナ水煮缶、たまねぎ、トマト、キャベツ
7月21日 土	午前食	高野豆腐入りみそ煮こみうどん 乾うどん、油、ごま油、鶏肉、かぼちゃ、にんじん、乾しいたけ、高野豆腐、だし汁、砂糖、米みそ、食塩、しょうゆ、長ねぎ キャベツのおかか和え キャベツ、にんじん、削り節、しょうゆ	みそ煮こみうどん だし汁、鶏ささみひき肉、にんじん、キャベツ、長ねぎ、砂糖、米みそ、乾うどん かぼちゃのだし煮 かぼちゃ、だし汁	鶏煮こみうどん だし汁、鶏ささみひき肉、にんじん、キャベツ、長ねぎ、乾うどん かぼちゃのだし煮 かぼちゃ、だし汁
	午後食	ツナごはん 米、砂糖、しょうゆ、みりん、ごま油、ツナ水煮缶、にんじん かぶの豆乳煮 かぶ、にんじん、無調整豆乳、食塩	軟飯 米 かぶの豆乳煮 かぶ、にんじん、無調整豆乳、食塩	おかゆ 米 かぶの豆乳煮 かぶ、にんじん、無調整豆乳
9月23日 月	午前食	胚芽米ごはん 胚芽米 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 大根と小松菜のすまし汁 だし汁、だいこん、こまつな、食塩、しょうゆ	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 大根のだし煮 だいこん、だし汁	おかゆ 米 豆腐と白菜のとりみ煮 豆腐、はくさい、にんじん、だいこん、だし汁、片栗粉
	午後食	ごはん 米 なすと挽肉の煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、なす、砂糖、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 なすと挽肉の煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、なす、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 なすと挽肉のとりみ煮 だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、なす、片栗粉
10月24日 火	午前食	食パン 食パン 鮭と野菜の煮物 さけ、だし汁、たまねぎ、にんじん、こまつな、砂糖、しょうゆ、片栗粉 押し麦入りチキントマトスープ 油、鶏ひき肉、たまねぎ、キャベツ、トマト、押麦、コンソメ、食塩	食パン 食パン 鮭と野菜の煮物 さけ、だし汁、たまねぎ、にんじん、こまつな、砂糖、しょうゆ、片栗粉	パンがゆ和風 食パン、だし汁 鮭と野菜のとりみ煮 さけ、だし汁、たまねぎ、にんじん、こまつな、片栗粉
	午後食	小松菜おかかおにぎり 胚芽米、削り節、しょうゆ、ごま油、こまつな、のり かぼちゃと豆腐のとりみスープ だし汁、かぼちゃ、こまつな、豆腐、しょうゆ、片栗粉	おかか軟飯 米、削り節 かぼちゃと豆腐のとりみスープ だし汁、かぼちゃ、こまつな、豆腐、しょうゆ、片栗粉	おかかがゆ 米、削り節 かぼちゃと豆腐のとりみスープ だし汁、かぼちゃ、こまつな、豆腐、片栗粉
11月25日 水	午前食	ごはん 米 ひじき入り豆腐ハンバーグ 豚ひき肉、牛ひき肉、たまねぎ、しょうが、豆腐、ひじき、えのきたけ、食塩、片栗粉、砂糖、しょうゆ、だし汁、片栗粉 なすのみそ汁 だし汁、なす、たまねぎ、米みそ ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー、にんじん、削り節、しょうゆ	軟飯 米 豆腐とブロッコリーの煮物 だし汁、ブロッコリー、にんじん、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉 なすのみそ汁 だし汁、なす、たまねぎ、米みそ	おかゆ 米 豆腐とブロッコリーのとりみ煮 だし汁、ブロッコリー、にんじん、豆腐、片栗粉 なすのスープ だし汁、なす、たまねぎ
	午後食	食パン 食パン 鶏ささみとこまつなのとりみスープ だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、こまつな、食塩、片栗粉	食パン 食パン 鶏ささみとこまつなのとりみスープ だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、こまつな、食塩、片栗粉	パンがゆ和風 食パン、だし汁 鶏ささみとこまつなのとりみスープ だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、こまつな、片栗粉

日付		完了期食	後期食	中期食
12 26 木	午前食	ごはん 米 フィッシュフライ かじき、薄力粉、パン粉、油 野菜の煮浸し ズッキーニ、にんじん、だし汁、しょうゆ まいたけのすまし汁 だし汁、はくさい、にんじん、まいたけ、食塩、しょうゆ	軟飯 米 かじきとはくさいの煮物 だし汁、かじき、はくさい、砂糖、しょうゆ、片栗粉 野菜の煮浸し ズッキーニ、にんじん、だし汁、しょうゆ	おかゆ 米 かじきとはくさいのとりみ煮 だし汁、かじき、はくさい、片栗粉 野菜の煮浸し ズッキーニ、にんじん、だし汁
	午後食	しらすと野菜のぞうすい 米、だし汁、しらす干し、長ねぎ、しょうゆ 豆腐とキャベツの煮物 だし汁、キャベツ、にんじん、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉	しらすと野菜のぞうすい 米、だし汁、しらす干し、長ねぎ、しょうゆ 豆腐とキャベツの煮物 だし汁、キャベツ、にんじん、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉	しらすと野菜のぞうすい 米、だし汁、しらす干し、長ねぎ 豆腐とキャベツのとりみ煮 だし汁、キャベツ、にんじん、豆腐、片栗粉
13 27 金	午前食	胚芽米ごはん 胚芽米 豚肉と豆腐の旨煮きざみあんかけ 豚肉、たまねぎ、豆腐、いんげん、砂糖、酒、しょうゆ メロン メロン	軟飯 米 豆腐と野菜のみそ煮 だし汁、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、豆腐、砂糖、米みそ、片栗粉 メロン メロン	おかゆ 米 豆腐と野菜のとりみ煮 だし汁、にんじん、たまねぎ、豆腐、長ねぎ、片栗粉 メロン メロン
	午後食	豆乳納豆うどん だし汁、乾うどん、挽きわり納豆、たまねぎ、無調整豆乳、しょうゆ 大根の煮物 だいこん、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ	豆乳納豆うどん だし汁、乾うどん、挽きわり納豆、たまねぎ、無調整豆乳、しょうゆ 大根の煮物 だいこん、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ	豆乳納豆うどん だし汁、乾うどん、挽きわり納豆、たまねぎ、無調整豆乳 大根のだし煮ベスト だいこん、にんじん、だし汁
14 28 土	午前食	ごはん 米 鶏肉と根菜の煮物きざみあんかけ 油、鶏肉、だいこん、にんじん、だし汁、砂糖、酒、しょうゆ、片栗粉 はくさいのみそ汁 だし汁、はくさい、長ねぎ、豆腐、米みそ	軟飯 米 鶏挽肉と大根の煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、だいこん、にんじん、長ねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗	おかゆ 米 鶏挽肉と大根のとりみ煮 だし汁、鶏ささみひき肉、だいこん、にんじん、長ねぎ、片栗粉
	午後食	食パン 食パン ツナ牛乳スープ ツナ水煮缶、はくさい、たまねぎ、にんじん、牛乳、食塩	食パン 食パン ツナ牛乳スープ ツナ水煮缶、はくさい、たまねぎ、にんじん、牛乳、食塩	パンがゆ和風 食パン、だし汁 ツナ牛乳スープ ツナ水煮缶、はくさい、たまねぎ、にんじん、牛乳
16 30 月	午前食	ごはん 米 とり肉のトマト煮 油、にんにく、鶏肉、たまねぎ、トマト缶、ケチャップ、砂糖、コンソメ、食塩、片栗粉、 じゃがいものみそ汁 だし汁、じゃがいも、にんじん、長ねぎ、米みそ	軟飯 米 鶏ささみ挽肉のトマト煮こみ だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、じゃがいも、トマト缶、砂糖、しょうゆ	おかゆ 米 鶏ささみ挽肉のトマト煮こみ だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、じゃがいも、トマト缶
	午後食	食パン 食パン かぶの豆乳スープ にんじん、かぶ、無調整豆乳、食塩 煮りんご りんご	食パン 食パン かぶの豆乳スープ にんじん、かぶ、無調整豆乳、食塩 煮りんご りんご	パンがゆ和風 食パン、だし汁 かぶの豆乳スープ にんじん、かぶ、無調整豆乳 煮りんご りんご
19 木	午前食	ごはん 米 かれいと野菜の煮物 だし汁、かれい、だいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉 ニラのすまし汁 だし汁、たまねぎ、にら、乾しいたけ、食塩、しょうゆ	軟飯 米 かれいと野菜の煮物 だし汁、かれい、だいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉 たまねぎのすまし汁 だし汁、たまねぎ、乾しいたけ、食塩、しょうゆ	おかゆ 米 かれいと野菜のとりみ煮 だし汁、かれい、だいこん、にんじん、片栗粉 たまねぎのスープ だし汁、たまねぎ、乾しいたけ
	午後食	のりごはん 米、のり 豆腐と野菜の煮物 だし汁、キャベツ、たまねぎ、にんじん、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉	のり軟飯 米、のり 豆腐と野菜の煮物 だし汁、キャベツ、たまねぎ、にんじん、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉	のりがゆ 米、のり 豆腐と野菜のとりみ煮 だし汁、キャベツ、たまねぎ、にんじん、豆腐、片栗粉
誕生会	午前食	ごはん 米 鶏とブロッコリーの煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、にんじん、ブロッコリー、砂糖、しょうゆ、片栗粉 コーンスープ たまねぎ、コンソメ、クリームコーン缶、牛乳、生クリーム、食塩、コーン缶、パセリ、片栗粉	軟飯 米 鶏とブロッコリーの煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、にんじん、ブロッコリー、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 鶏とブロッコリーのとりみ煮 だし汁、鶏ささみひき肉、にんじん、ブロッコリー、片栗粉
	午後食	豆乳煮そうめん そうめん、たまねぎ、にんじん、だし汁、無調整豆乳、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	豆乳煮そうめん そうめん、たまねぎ、にんじん、だし汁、無調整豆乳、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	豆乳煮そうめん そうめん、たまねぎ、にんじん、だし汁、無調整豆乳 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)
3・4・5歳児食	362	15.0	10	53.0	0.8
1・2歳児食	328	12.9	9.7	47.3	0.6
延長補食	308	10.8	11.6	40.1	0.3