

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7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 火	午前食 ごはん 米 かれいとごぼうの煮物きざみ だし汁、かれい、ごぼう、砂糖、酒、みりん、しょうゆ かぼちゃのすまし汁 だし汁、かぼちゃ、長ねぎ、食塩、しょうゆ キャベツの青海苔和え キャベツ、にんじん、あおのり、しょうゆ、ごま油	軟飯 米 かれいと野菜の煮物 だし汁、かれい、かぼちゃ、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 かれいと野菜のトロみ煮 だし汁、かれい、かぼちゃ、にんじん、片栗粉
	午後食 煮そうめん だし汁、ツナ水煮缶、長ねぎ、キャベツ、しょうゆ、そうめん だいごんの煮物 だいごん、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、長ねぎ、キャベツ、しょうゆ、そうめん だいごんの煮物 だいごん、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、長ねぎ、キャベツ、そうめん だいごんのトロみ煮 だいごん、にんじん、だし汁、片栗粉
2 水	午前食 ズッキーニときのこのスパゲッティきざみ 油、たまねぎ、鶏肉、えのきたけ、しめじ、ズッキーニ、食塩、酒、スパゲッティ、しょうゆ、オリーブ油、のり 野菜スープ だし汁、キャベツ、たまねぎ、じゃがいも、食塩	軟飯 米 野菜スープ だし汁、キャベツ、たまねぎ、じゃがいも、食塩 鶏ささみ挽肉と野菜の煮物 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 野菜スープ だし汁、キャベツ、たまねぎ、じゃがいも 鶏ささみ挽肉と野菜のトロみ煮 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、片栗粉
	午後食 鮭ぞうすい 米、だし汁、さけ水煮缶、たまねぎ、はくさい、しょうゆ ボイルにんじん にんじん	鮭ぞうすい 米、だし汁、さけ水煮缶、たまねぎ、はくさい、しょうゆ ボイルにんじん にんじん	鮭ぞうすい 米、だし汁、さけ水煮缶、たまねぎ、はくさい、にんじん
3 木	午前食 押し麦入りごはん 米、押麦 キャベツのみそ汁 だし汁、キャベツ、長ねぎ、米みそ 豚肉と野菜の生姜焼ききざみ 豚肉、たまねぎ、赤ピーマン、油、しょうが、砂糖、みりん、しょうゆ	軟飯 米 キャベツのみそ汁 だし汁、キャベツ、長ねぎ、米みそ 豆腐と野菜の煮物 豆腐、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、だし汁、片栗粉	おかゆ 米 キャベツのスープ だし汁、キャベツ、長ねぎ 豆腐と野菜のトロみ煮 豆腐、たまねぎ、にんじん、だし汁、片栗粉
	午後食 ごはん 米 かぼちゃと挽肉の煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 かぼちゃと挽肉の煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 かぼちゃと挽肉のトロみ煮 だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、片栗粉
4 18 金	午前食 胚芽米ごはん 胚芽米 揚かじきのかば焼き かじき、しょうが、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ とうがんのトロみ煮 だし汁、にんじん、とうがん、こまつな、砂糖、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 揚かじき かじき、しょうが、片栗粉、油 とうがんのトロみ煮 だし汁、にんじん、とうがん、こまつな、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 かじきととうがんのトロみ煮 だし汁、かじき、にんじん、とうがん、こまつな、片栗粉
	午後食 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
5 19 土	午前食 煮こみちゃんぽんうどん 乾うどん、油、鶏肉、にんじん、乾しいたけ、長ねぎ、キャベツ、もやし、だし汁、砂糖、みりん、酒、食塩、しょうゆ、こまつな じゃがいもとツナの煮物 じゃがいも、にんじん、ツナ油漬缶、だし汁、砂糖、しょうゆ	煮こみうどん 乾うどん、鶏ささみひき肉、にんじん、キャベツ、長ねぎ、こまつな、だし汁、しょうゆ じゃがいものだし煮 じゃがいも、だし汁	煮こみうどん 乾うどん、鶏ささみひき肉、にんじん、キャベツ、長ねぎ、こまつな、だし汁 じゃがいものだし煮つぶし じゃがいも、だし汁
	午後食 鮭ごはん 米、砂糖、しょうゆ、みりん、ごま油、さけ水煮缶、にんじん、のり 豆乳スープ たまねぎ、にんじん、キャベツ、無調整豆乳、食塩	鮭軟飯 米、さけ水煮缶、のり 豆乳スープ たまねぎ、にんじん、キャベツ、無調整豆乳、食塩	鮭がゆ 米、さけ水煮缶、のり 豆乳スープ たまねぎ、にんじん、キャベツ、無調整豆乳
7 月	午前食 とうもろこしごはん 米、とうもろこし、酒、食塩、しょうゆ 鶏とキャベツの煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 鶏とキャベツの煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 鶏とキャベツのトロみ煮 だし汁、鶏ささみひき肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、片栗粉
	午後食 食パン 食パン ツナと野菜のスープ煮 ツナ水煮缶、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	食パン 食パン ツナと野菜のスープ煮 ツナ水煮缶、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	パンがゆ和風 食パン、だし汁 ツナと野菜のトロみ煮 ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、だし汁、片栗粉
8 22 火	午前食 ごはん 米 鮭フライ さけ、薄力粉、パン粉、油 チンゲンサイのみそ汁 だし汁、たまねぎ、チンゲンサイ、米みそ 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 鮭と野菜のトロみスープ だし汁、さけ、たまねぎ、チンゲンサイ、米みそ、片栗粉 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 鮭と野菜のトロみスープ だし汁、さけ、たまねぎ、チンゲンサイ、片栗粉 キャベツの煮浸し キャベツ、にんじん、だし汁
	午後食 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
9 23 水	午前食 バターロール バターロール とうがんとベーコンのスープ だし汁、ベーコン、とうがん、にんじん、食塩、しょうゆ かぼちゃの豆乳グラタン 油、鶏肉、たまねぎ、ズッキーニ、マッシュルーム、かぼちゃ、コンソメ、食塩、米粉、調製豆乳、プロックロー	食パン 食パン パンブキン豆乳スープ たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、無調整豆乳、食塩	パンがゆ和風 食パン、だし汁 パンブキン豆乳スープ たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、無調整豆乳
	午後食 おかがおにぎり 胚芽米、削り節、しょうゆ、ごま油、のり 豆腐と野菜の煮物 だし汁、とうがん、たまねぎ、にんじん、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかが軟飯 米、削り節 豆腐と野菜の煮物 だし汁、とうがん、たまねぎ、にんじん、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかががゆ 米、削り節 豆腐と野菜のトロみ煮 だし汁、とうがん、たまねぎ、にんじん、豆腐、片栗粉

日付	完了期食	後期食	中期食
10 24 木	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 だいごんのだし煮 だいごん、だし汁	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 だいごんのだし煮 だいごん、だし汁	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、だいごん、じゃがいも、牛乳
	午後食 豆乳うどん 乾うどん、にんじん、長ねぎ、だし汁、無調整豆乳、しょうゆ ツナとなすの煮物 だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、なす、砂糖、しょうゆ、片栗粉	豆乳うどん 乾うどん、にんじん、長ねぎ、だし汁、無調整豆乳、しょうゆ ツナとなすの煮物 だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、なす、砂糖、しょうゆ、片栗粉	豆乳うどん 乾うどん、にんじん、長ねぎ、だし汁、無調整豆乳 ツナとなすの煮物 だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、なす、片栗粉
11 25 金	午前食 ごはん 米 かれいと野菜の煮物 だし汁、かれい、にんじん、チンゲンサイ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 メロン メロン	軟飯 米 かれいと野菜の煮物 だし汁、かれい、にんじん、チンゲンサイ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 メロン メロン	おかゆ 米 かれいと野菜のとりみ煮 だし汁、かれい、にんじん、チンゲンサイ、片栗粉 メロン メロン
	午後食 じゃこ入りチャーハン 胚芽米、油、長ねぎ、にんじん、じゃこ、こまつな、食塩、コンソメ、酒、しょうゆ キャベツの豆乳スープ たまねぎ、にんじん、キャベツ、無調整豆乳、食塩	しらす軟飯 米、しらす干し、こまつな キャベツの豆乳スープ たまねぎ、にんじん、キャベツ、無調整豆乳、食塩	しらすがゆ 米、しらす干し、こまつな キャベツの豆乳スープ たまねぎ、にんじん、キャベツ、無調整豆乳
12 26 土	午前食 ごはん 米 豆腐のみそ汁 だし汁、豆腐、もやし、にんじん、米みそ つくね煮 たまねぎ、片栗粉、鶏ひき肉、だし汁、砂糖、しょうゆ こまつなの青のり和え こまつな、コーン缶、あおのり、しょうゆ	軟飯 米 豆腐と野菜の煮物 だし汁、にんじん、たまねぎ、こまつな、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、にんじん、たまねぎ、こまつな、豆腐、片栗粉
	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、キャベツ、しょうゆ	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、キャベツ、しょうゆ	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、キャベツ
14 28 月	午前食 ごはん 米 鶏となすの煮物 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、なす、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 わかめのすまし汁 だし汁、たまねぎ、にんじん、生わかめ、食塩、しょうゆ	軟飯 米 鶏となすの煮物 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、なす、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 鶏となすのとりみ煮 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、なす、だし汁、片栗粉
	午後食 さつまいも入りぞうすい 米、だし汁、ツナ水煮缶、さつまいも、たまねぎ、しょうゆ 野菜の煮浸し チンゲンサイ、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、ツナ水煮缶、さつまいも、たまねぎ、しょうゆ 野菜の煮浸し チンゲンサイ、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、ツナ水煮缶、さつまいも、たまねぎ 野菜の煮浸し チンゲンサイ、にんじん、だし汁
15 29 火	午前食 押し麦入りごはん 胚芽米、押し麦 鶏肉と豆腐のあんかけ煮 ごま油、鶏肉、にんじん、しめじ、はくさい、だし汁、砂糖、食塩、しょうゆ、豆腐、チンゲンサイ、片栗粉 すいか すいか	軟飯 米 豆腐と白菜の煮物 だし汁、にんじん、はくさい、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉 すいか すいか	おかゆ 米 豆腐と白菜のとりみ煮 だし汁、にんじん、はくさい、豆腐、片栗粉 すいか すいか
	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 だいごんの煮物 だし汁、だいごん、にんじん、砂糖、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 だいごんの煮物 だし汁、だいごん、にんじん、砂糖、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 だいごんの煮つぶし だし汁、だいごん、にんじん
16 30 水	午前食 ごはん 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 豆腐と野菜のとりみ煮 だし汁、たまねぎ、キャベツ、豆腐、片栗粉
	午後食 なつとうごはん 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	なつとう軟飯 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	なつとうがゆ 米、挽きわり納豆、だし汁 鮭とチンゲンサイのとりみ煮 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
17 31 木	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、はくさい、ブロッコリー、砂糖、しょうゆ、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、はくさい、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、はくさい、ブロッコリー、片栗粉
	午後食 食パン 食パン 豆乳スープ にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、無調整豆乳、食塩 煮りんご りんご	食パン 食パン 豆乳スープ にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、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 豆乳スープ にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、無調整豆乳 煮りんご りんご
誕生会	午前食 キャロットライス 胚芽米、にんじん、コンソメ、オリーブ油 鶏と夏野菜の煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、ズッキーニ、トマト、砂糖、しょうゆ、片栗粉 豆乳コーンシチュー ベーコン、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、クリームコーン缶、コーン缶、調整豆乳、コンソメ、食塩、片栗粉	にんじん軟飯 米、にんじん 鶏と夏野菜の煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、ズッキーニ、トマト、砂糖、しょうゆ、片栗粉	にんじんがゆ 米、にんじん 鶏と夏野菜のとりみ煮 だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、ズッキーニ、トマト、片栗粉
	午後食 ごはん 米 かぼちゃと豆腐のスープ煮 だし汁、たまねぎ、かぼちゃ、豆腐、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 かぼちゃと豆腐のスープ煮 だし汁、たまねぎ、かぼちゃ、豆腐、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 かぼちゃと豆腐のスープ煮 だし汁、たまねぎ、かぼちゃ、豆腐、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	371	15.1	10.3	54.5	0.8
後期食	330	12.7	9.7	48.0	0.5
中期食	309	10.7	11.4	40.9	0.3