

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

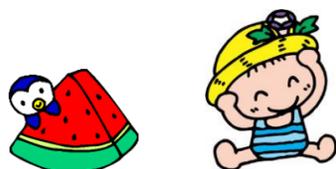
2025年8月

※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 金	午前食 ごはん 米 かれいと野菜の煮物 かれい、だし汁、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉 大根とこまつなのみそ汁 だし汁、だいこん、長ねぎ、こまつな、米みそ	軟飯 米 かれいと野菜の煮物 かれい、だし汁、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉 だいこんのだし煮 だいこん、だし汁	おかゆ 米 かれいと野菜のとろみ煮 かれい、だし汁、たまねぎ、にんじん、片栗粉 だいこんのだし煮ペースト だいこん、だし汁
	午後食 のりごはん 米、のり 豆乳スープ たまねぎ、にんじん、こまつな、無調整豆乳、食塩	のり軟飯 米、のり 豆乳スープ たまねぎ、にんじん、こまつな、無調整豆乳、食塩	のりがゆ 米、のり 豆乳スープ たまねぎ、にんじん、こまつな、無調整豆乳
2 16 30 土	午前食 五目煮込みうどん 乾うどん、だし汁、豚肉、にんじん、切干だいこん、高野豆腐、乾しいたけ、長ねぎ、砂糖、みりん、しょうゆ、食塩 かぼちゃの豆乳煮 かぼちゃ、砂糖、無調整豆乳	煮こみうどん 乾うどん、鶏ささみひき肉、にんじん、長ねぎ、だし汁、しょうゆ かぼちゃの豆乳煮 かぼちゃ、無調整豆乳	煮こみうどん 乾うどん、鶏ささみひき肉、にんじん、長ねぎ、だし汁 かぼちゃの豆乳煮 かぼちゃ、無調整豆乳
	午後食 おかがおにぎり 米、削り節、しょうゆ、ごま油、のり ツナと野菜の煮物 だし汁、ツナ水煮缶、にんじん、長ねぎ、なす、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかが軟飯 米、削り節 ツナと野菜の煮物 だし汁、ツナ水煮缶、にんじん、長ねぎ、なす、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかががゆ 米、削り節 ツナと野菜のとろみ煮 だし汁、ツナ水煮缶、にんじん、長ねぎ、なす、片栗粉
4 18 月	午前食 ごはん 米 鶏肉と根菜の煮もの 油、にんじん、だいこん、鶏肉、じゃがいも、乾しいたけ、だし汁、砂糖、酒、しょうゆ、いんげん キャベツのみそ汁 だし汁、米みそ、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	軟飯 米 鶏と野菜の煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、だいこん、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 鶏と野菜のとろみ煮 だし汁、鶏ささみひき肉、だいこん、たまねぎ、にんじん、片栗粉
	午後食 食パン 食パン ツナと野菜のスープ 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 ツナと野菜のスープ 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 ツナと野菜のスープ ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ
5 火	午前食 ごはん 米 鮭ととうがんの煮物 だし汁、さけ、とうがん、にんじん、長ねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 メロン メロン	軟飯 米 鮭ととうがんの煮物 だし汁、さけ、とうがん、にんじん、長ねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 メロン メロン	おかゆ 米 鮭ととうがんのとろみ煮 だし汁、さけ、とうがん、にんじん、長ねぎ、片栗粉 メロン メロン
	午後食 ツナおにぎり 胚芽米、砂糖、しょうゆ、みりん、ごま油、ツナ油漬缶、切干だいこん、のり 豆腐と野菜の煮物 だし汁、にんじん、たまねぎ、キャベツ、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、にんじん、たまねぎ、キャベツ、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉	のりがゆ 米、のり 豆腐と野菜のとろみ煮 だし汁、にんじん、たまねぎ、キャベツ、豆腐、片栗粉
6 20 水	午前食 胚芽米ごはん 胚芽米 夏野菜ポトフ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、なす、ズッキーニ、食塩 ポイルにんじん にんじん	軟飯 米 夏野菜ポトフ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、なす、ズッキーニ、食塩 ポイルにんじん にんじん	おかゆ 米 夏野菜ポトフ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、なす、ズッキーニ にんじんペースト にんじん
	午後食 ごはん 米 鮭とかぼちゃの煮物 さけ水煮缶、たまねぎ、かぼちゃ、だし汁、砂糖、しょうゆ	軟飯 米 鮭とかぼちゃの煮物 さけ水煮缶、たまねぎ、かぼちゃ、だし汁、砂糖、しょうゆ	おかゆ 米 鮭とかぼちゃのつぶし煮 さけ水煮缶、たまねぎ、かぼちゃ、だし汁
7 21 木	午前食 ごはん 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 煮りんご りんご	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 煮りんご りんご	おかゆ 米 鶏と大根のとろみ煮 だし汁、鶏ささみひき肉、だいこん、にんじん、片栗粉 煮りんご りんご
	午後食 ツナぞうすい 米、だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、しょうゆ チンゲン菜の煮浸し チンゲンサイ、にんじん、だし汁、しょうゆ	ツナぞうすい 米、だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、しょうゆ チンゲン菜の煮浸し チンゲンサイ、にんじん、だし汁、しょうゆ	ツナぞうすい 米、だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ チンゲン菜の煮浸し チンゲンサイ、にんじん、だし汁
8 29 金	午前食 押し麦入りごはん 米、米粒麦 かじきと野菜のおろし煮 だし汁、かじき、だいこん、にんじん、こまつな、砂糖、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 かじきと野菜のおろし煮 だし汁、かじき、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 かじきと野菜のおろし煮 だし汁、かじき、だいこん、にんじん、こまつな、片栗粉
	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、無調整豆乳、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、無調整豆乳、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、無調整豆乳
9 23 土	午前食 ごはん 米 豆腐の旨煮 砂糖、しょうゆ、酒、豚肉、たまねぎ、にんじん、豆腐 小松菜のみそ汁 だし汁、こまつな、たまねぎ、米みそ	軟飯 米 豆腐と野菜の煮物 だし汁、たまねぎ、にんじん、こまつな、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 豆腐と野菜のとろみ煮 だし汁、たまねぎ、にんじん、こまつな、豆腐、片栗粉
	午後食 ごはん 米 ツナと野菜の煮物 だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、キャベツ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 ツナと野菜の煮物 だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、キャベツ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 ツナと野菜のとろみ煮 だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、キャベツ、片栗粉
12 26 火	午前食 ごはん 米 マーボーなす なす、油、ごま油、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、トマト、コンソメ、ケチャップ、しょうゆ、食塩、砂糖、片栗粉	軟飯 米 ツナとなすの煮物 だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、なす、トマト、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 ツナとなすのとろみ煮 だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、なす、トマト、片栗粉
	午後食 鶏煮こみうどん だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、チンゲンサイ、乾うどん、砂糖、しょうゆ だいこんの煮物 だし汁、だいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ	鶏煮こみうどん だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、チンゲンサイ、乾うどん、砂糖、しょうゆ だいこんの煮物 だし汁、だいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ	鶏煮こみうどん だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、チンゲンサイ、乾うどん だいこんの煮物ペースト だし汁、だいこん、にんじん

日付	完了期食	後期食	中期食
13 27 水	<b>煮こみトマトソースパスタ</b> オリーブ油、にんにく、たまねぎ、ツナ油漬缶、米粉、トマト缶、ケチャップ、砂糖、食塩、しょうゆ、スパゲッティ <b>豆乳ポトフ</b> たまねぎ、にんじん、じゃがいも、食塩、無調整豆乳	<b>煮こみトマトマカロニ</b> たまねぎ、トマト缶、ツナ水煮缶、砂糖、しょうゆ、マカロニ <b>豆乳ポトフ</b> たまねぎ、にんじん、じゃがいも、食塩、無調整豆乳	<b>煮こみトマトマカロニ</b> たまねぎ、トマト缶、ツナ水煮缶、マカロニ <b>豆乳ポトフ</b> たまねぎ、にんじん、じゃがいも、無調整豆乳
	<b>鮭チャーハン</b> 胚芽米、ごま油、長ねぎ、にんじん、さけ水煮缶、酒、コンソメ、食塩、しょうゆ <b>豆腐と野菜の煮物</b> だし汁、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉	<b>鮭軟飯</b> 米、さけ水煮缶、のり <b>豆腐と野菜の煮物</b> だし汁、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉	<b>鮭がゆ</b> 米、さけ水煮缶、のり <b>豆腐と野菜のとろみ煮</b> だし汁、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、豆腐、片栗粉
14 28 木	<b>ごはん</b> 米 <b>ツナと豆腐の炒め煮</b> 油、にんにく、ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、木綿豆腐、米みそ、砂糖、しょうゆ、片栗粉、ごま油 <b>切干大根のみそ汁</b> だし汁、切干だいこん、長ねぎ、米みそ	<b>軟飯</b> 米 <b>ツナと野菜の煮物</b> だし汁、にんじん、切干だいこん、長ねぎ、ツナ水煮缶、砂糖、しょうゆ、片栗粉	<b>おかゆ</b> 米 <b>ツナと野菜のとろみ煮</b> だし汁、にんじん、切干だいこん、長ねぎ、ツナ水煮缶、片栗粉
	<b>きなごごはん</b> 米、きな粉 <b>さつまいも入り豆乳スープ</b> にんじん、たまねぎ、さつまいも、無調整豆乳、食塩	<b>きなご軟飯</b> 米、きな粉 <b>さつまいも入り豆乳スープ</b> にんじん、たまねぎ、さつまいも、無調整豆乳、食塩	<b>きなごがゆ</b> 米、きな粉 <b>さつまいも入り豆乳スープ</b> にんじん、たまねぎ、さつまいも、無調整豆乳
15 金	<b>ごはん</b> 米 <b>高野豆腐のトマト煮こみ</b> だし汁、高野豆腐、たまねぎ、トマト缶、砂糖、しょうゆ、片栗粉 <b>ポイル大根&amp;にんじん</b> だいこん、にんじん	<b>軟飯</b> 米 <b>高野豆腐のトマト煮こみ</b> だし汁、高野豆腐、たまねぎ、トマト缶、砂糖、しょうゆ、片栗粉 <b>ポイル大根&amp;にんじん</b> だいこん、にんじん	<b>おかゆ</b> 米 <b>高野豆腐のトマト煮こみ</b> だし汁、高野豆腐、たまねぎ、トマト缶、片栗粉 <b>大根&amp;にんじんペースト</b> だいこん、にんじん
	<b>豆乳納豆うどん</b> だし汁、乾うどん、挽きわり納豆、にんじん、たまねぎ、無調整豆乳、しょうゆ <b>煮りんご</b> りんご	<b>豆乳納豆うどん</b> だし汁、乾うどん、挽きわり納豆、にんじん、たまねぎ、無調整豆乳、しょうゆ <b>煮りんご</b> りんご	<b>豆乳納豆うどん</b> だし汁、乾うどん、挽きわり納豆、にんじん、たまねぎ、無調整豆乳 <b>煮りんご</b> りんご
19 火	<b>ごはん</b> 米 <b>夏野菜スープ</b> だし汁、ベーコン、たまねぎ、トマト、ズッキーニ、食塩、しょうゆ、レタス <b>ハンバーグ</b> 牛ひき肉、豚ひき肉、食塩、たまねぎ、米粉 <b>グレービーソース</b> バター、米粉、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、しょうゆ、マッシュルーム <b>ポイル野菜</b> ブロッコリー、にんじん	<b>軟飯</b> 米 <b>鶏とブロッコリーの煮物</b> だし汁、鶏ささみひき肉、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、砂糖、しょうゆ、片栗粉	<b>おかゆ</b> 米 <b>鶏とブロッコリーのとろみ煮</b> だし汁、鶏ささみひき肉、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、片栗粉
	<b>のりごはん</b> 米、のり <b>豆腐と野菜の煮物</b> だし汁、にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉	<b>のり軟飯</b> 米、のり <b>豆腐と野菜の煮物</b> だし汁、にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉	<b>のりがゆ</b> 米、のり <b>豆腐と野菜のとろみ煮</b> だし汁、にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、豆腐、片栗粉
22 金	<b>ごはん</b> 米 <b>鶏とキャベツの煮物</b> 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 <b>豆腐とわかめのすまし汁</b> だし汁、生わかめ、豆腐、長ねぎ、食塩、しょうゆ <b>すいか</b> すいか	<b>軟飯</b> 米 <b>鶏とキャベツの煮物</b> 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 <b>すいか</b> すいか	<b>おかゆ</b> 米 <b>鶏とキャベツのとろみ煮</b> 鶏ささみひき肉、キャベツ、にんじん、だし汁、片栗粉 <b>すいか</b> すいか
	<b>ツナ入り炊き込みご飯</b> 胚芽米、砂糖、しょうゆ、みりん、ごま油、ツナ油漬缶、にんじん、のり <b>パンプキン豆乳スープ</b> たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、無調整豆乳、食塩	<b>おかが軟飯</b> 米、削り節 <b>パンプキン豆乳スープ</b> たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、無調整豆乳、食塩	<b>おかががゆ</b> 米、削り節 <b>パンプキン豆乳スープ</b> たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、無調整豆乳
25 月	<b>ごま塩ごはん</b> 米、黒ごま、食塩 <b>貝だくさん和風ポトフ</b> 酒、砂糖、コンソメ、鶏肉、ベーコン、たまねぎ、だいこん、にんじん、はくさい、しょうゆ、食塩	<b>軟飯</b> 米 <b>鶏と白菜の煮物</b> だし汁、鶏ささみひき肉、だいこん、にんじん、はくさい、砂糖、しょうゆ、片栗粉	<b>おかゆ</b> 米 <b>鶏と白菜のとろみ煮</b> だし汁、鶏ささみひき肉、だいこん、にんじん、はくさい、片栗粉
	<b>食パン</b> 食パン <b>ツナとズッキーニのスープ</b> ツナ水煮缶、たまねぎ、ズッキーニ、にんじん、食塩	<b>食パン</b> 食パン <b>ツナとズッキーニのスープ</b> ツナ水煮缶、たまねぎ、ズッキーニ、にんじん、食塩	<b>パンがゆ和風</b> 食パン、だし汁 <b>ツナとズッキーニのスープ</b> ツナ水煮缶、たまねぎ、ズッキーニ、にんじん
誕生会	<b>とうもろこしごはん</b> 米、とうもろこし、酒、食塩、しょうゆ <b>鶏とブロッコリーの煮物</b> だし汁、鶏ささみひき肉、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、砂糖、しょうゆ、片栗粉 <b>豆乳煮そうめん</b> そうめん、たまねぎ、にんじん、だし汁、無調整豆乳、しょうゆ <b>キャベツの煮浸し</b> にんじん、キャベツ、だし汁、しょうゆ	<b>にんじん軟飯</b> 米、にんじん <b>鶏とブロッコリーの煮物</b> だし汁、鶏ささみひき肉、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、砂糖、しょうゆ、片栗粉 <b>豆乳煮そうめん</b> そうめん、たまねぎ、にんじん、だし汁、無調整豆乳、しょうゆ <b>キャベツの煮浸し</b> にんじん、キャベツ、だし汁、しょうゆ	<b>にんじんがゆ</b> 米、にんじん <b>鶏とブロッコリーのとろみ煮</b> だし汁、鶏ささみひき肉、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、片栗粉 <b>豆乳煮そうめん</b> そうめん、たまねぎ、にんじん、だし汁、無調整豆乳 <b>キャベツの煮浸し</b> にんじん、キャベツ、だし汁

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	14.7	10.3	54.9	0.7
後期食	329	12.8	9.3	48.5	0.5
中期食	310	10.8	11.3	41.3	0.3