

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9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 22 月	午前食 押し麦入りごはん 米、押麦 鶏と大根の煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 鶏と大根の煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、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、たまねぎ、チンゲンサイ、片栗粉
	午後食 鮭ぞうすい 米、だし汁、さけ水煮缶、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ ポイルにんじん にんじん	鮭ぞうすい 米、だし汁、さけ水煮缶、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ ポイルにんじん にんじん	鮭ぞうすい 米、だし汁、さけ水煮缶、たまねぎ、ほうれんそう にんじんペースト にんじん
2 16 火	午前食 胚芽米ごはん 胚芽米 豆腐と夏野菜の煮物 だし汁、たまねぎ、ズッキーニ、トマト、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 豆腐と夏野菜の煮物 だし汁、たまねぎ、ズッキーニ、トマト、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 豆腐と夏野菜のとりみ煮 だし汁、たまねぎ、ズッキーニ、トマト、豆腐、片栗粉
	午後食 ツナごはん 米、ツナ水煮缶、にんじん、しょうゆ かぼちゃの牛乳煮 かぼちゃ、牛乳	ツナ軟飯 米、ツナ水煮缶、にんじん、しょうゆ かぼちゃの牛乳煮 かぼちゃ、牛乳	ツナがゆ 米、ツナ水煮缶、にんじん かぼちゃの牛乳煮 かぼちゃ、牛乳
3 17 水	午前食 にんじんマルごはん 胚芽米、酒、食塩、しょうゆ、にんじん 鶏とキャベツの煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、キャベツ、たまねぎ、トマト、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、キャベツ、たまねぎ、トマト、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 鶏とキャベツのとりみ煮 だし汁、鶏ささみひき肉、キャベツ、たまねぎ、トマト、片栗粉
	午後食 食パン 食パン たまねぎ豆乳スープ にんじん、たまねぎ、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、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、無調整豆乳 煮りんご りんご
4 18 木	午前食 ごはん 米 豆腐と野菜のすまし汁 だし汁、たまねぎ、豆腐、食塩、しょうゆ、こまつな 鮭のみそ焼きほぐし さけ、米みそ、みりん、しょうゆ かぼちゃのサラダ かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、にんじん、酢、食塩、砂糖、しょうゆ、油	軟飯 米 鮭と野菜の煮物 だし汁、さけ、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉 ポイルかぼちゃ かぼちゃ	おかゆ 米 鮭と野菜のとりみ煮 だし汁、さけ、たまねぎ、にんじん、片栗粉 かぼちゃペースト かぼちゃ
	午後食 ツナ煮こみうどん 乾うどん、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、だし汁、しょうゆ だいこんのだし煮 だいこん、だし汁	ツナ煮こみうどん 乾うどん、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、だし汁、しょうゆ だいこんのだし煮 だいこん、だし汁	ツナ煮こみうどん 乾うどん、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、だし汁 だいこんのだし煮ペースト だいこん、だし汁
5 金	午前食 バターロール バターロール かれいと野菜の煮物 だし汁、かれい、にんじん、キャベツ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 煮りんご りんご	食パン 食パン かれいと野菜の煮物 だし汁、かれい、にんじん、キャベツ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 煮りんご りんご	パンがゆ和風 食パン、だし汁 かれいと野菜のとりみ煮 だし汁、かれい、にんじん、キャベツ、片栗粉 煮りんご りんご
	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 野菜の煮浸し はくさい、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 野菜の煮浸し はくさい、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 野菜の煮浸し はくさい、にんじん、だし汁
6 20 土	午前食 ごはん 米 鶏と野菜の煮物 鶏ささみひき肉、にんじん、だいこん、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 鶏と野菜の煮物 鶏ささみひき肉、にんじん、だいこん、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 鶏と野菜のとりみ煮 鶏ささみひき肉、にんじん、だいこん、だし汁、片栗粉
	午後食 きなごごはん 米、きな粉 豆腐と野菜の煮物 だし汁、豆腐、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	きなご軟飯 米、きな粉 豆腐と野菜の煮物 だし汁、豆腐、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	きなごがゆ 米、きな粉 豆腐と野菜のとりみ煮 だし汁、豆腐、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、片栗粉
8 29 月	午前食 押し麦入りごはん 米、押麦 豆腐とはくさいの煮物 豆腐、にんじん、はくさい、長ねぎ、砂糖、しょうゆ、だし汁、片栗粉	軟飯 米 豆腐とはくさいの煮物 豆腐、にんじん、はくさい、長ねぎ、砂糖、しょうゆ、だし汁、片栗粉	おかゆ 米 豆腐とはくさいのとりみ煮 豆腐、にんじん、はくさい、長ねぎ、だし汁、片栗粉
	午後食 食パン 食パン 鶏とチンゲンサイのとりみスープ だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、食塩、片栗粉	食パン 食パン 鶏とチンゲンサイのとりみスープ だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、食塩、片栗粉	パンがゆ和風 食パン、だし汁 鶏とチンゲンサイのとりみスープ だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、片栗粉
9 30 火	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、だいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 かじきと野菜の煮物 だし汁、かじき、はくさい、だいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 かじきと野菜のとりみ煮 だし汁、かじき、はくさい、だいこん、にんじん、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、長ねぎ、こまつな、砂糖、しょうゆ、乾うどん、片栗粉 とうがんの煮浸し だし汁、とうがん、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、長ねぎ、こまつな、砂糖、しょうゆ、乾うどん、片栗粉 とうがんの煮浸し だし汁、とうがん、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、長ねぎ、こまつな、乾うどん、片栗粉 とうがんの煮浸し だし汁、とうがん、にんじん

日付	完了期食	後期食	中期食
10 24 水	胚芽米ごはん 胚芽米 ひじき入りミートローフ 油、たまねぎ、牛ひき肉、豚ひき肉、ひじき、食塩、ケチャップ、米粉、ケチャップ 根菜みそ汁 だし汁、さといも、にんじん、ごぼう、米みそ 梨のやわらか煮 なし	軟飯 米 鶏と野菜の煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、さといも、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉 梨のやわらか煮 なし	おかゆ 米 鶏と野菜のとりみ煮 だし汁、鶏ささみひき肉、さといも、たまねぎ、にんじん、片栗粉 梨のやわらか煮 なし
	ごはん 米 鮭とキャベツの煮物 だし汁、さけ水煮缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 フライドポテト じゃがいも、油、食塩	軟飯 米 鮭とキャベツの煮物 だし汁、さけ水煮缶、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 鮭とキャベツのとりみ煮 だし汁、さけ水煮缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、片栗粉
11 25 木	食パン 食パン かぼちゃとホタテの豆乳グラタン 油、鶏肉、たまねぎ、かぼちゃ、ほたて貝柱水煮缶、コンソメ、食塩、調製豆乳、米粉、調製豆乳、ブロッコリー ポイルにんじん にんじん	食パン 食パン かぼちゃと豆乳のスープ たまねぎ、かぼちゃ、無調整豆乳、食塩	パンがゆ和風 食パン、だし汁 かぼちゃと豆乳のスープ たまねぎ、かぼちゃ、無調整豆乳
	きなこごはん 米、きな粉 ツナとチンゲンサイのスープ だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しょうゆ	きなこ軟飯 米、きな粉 ツナとチンゲンサイのスープ だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しょうゆ	きなこがゆ 米、きな粉 ツナとチンゲンサイのスープ だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ
12 26 金	ごはん 米 なすのみそ汁 だし汁、米みそ、なす、にら さわらの照焼きほくし さわら、砂糖、酒、みりん、しょうゆ キャベツのあんかけ キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 かれいと野菜のみそ汁 だし汁、米みそ、かれい、たまねぎ、なす キャベツのあんかけ キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 かれいと野菜のスープ だし汁、かれい、たまねぎ、なす キャベツのあんかけ キャベツ、にんじん、だし汁、片栗粉
	食パン 食パン さつまいも入りしらす牛乳スープ にんじん、たまねぎ、さつまいも、しらす干し、牛乳、食塩	食パン 食パン さつまいも入りしらす牛乳スープ にんじん、たまねぎ、さつまいも、しらす干し、牛乳、食塩	パンがゆ和風 食パン、だし汁 さつまいも入りしらす牛乳スープ にんじん、たまねぎ、さつまいも、しらす干し、牛乳
13 27 土	鶏肉と根菜の煮込みうどん 乾うどん、だし汁、鶏肉、にんじん、だいこん、乾しいたけ、たまねぎ、こまつな、砂糖、みりん、酒、食塩、しょうゆ、ごま油 さつまいもとりんごの重ね煮 さつまいも、りんご、砂糖	鶏煮こみうどん だし汁、乾うどん、鶏ささみひき肉、にんじん、だいこん、こまつな、しょうゆ ポイルさつまいも さつまいも	鶏煮こみうどん だし汁、乾うどん、鶏ささみひき肉、にんじん、だいこん、こまつな さつまいもペースト さつまいも
	鮭ごはん 米、砂糖、しょうゆ、ごま油、さけ水煮缶、にんじん、のり 野菜豆乳スープ 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 野菜豆乳スープ たまねぎ、にんじん、キャベツ、食塩、無調整豆乳	鮭がゆ 米、さけ水煮缶 野菜豆乳スープ たまねぎ、にんじん、キャベツ、無調整豆乳
19 金	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、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 ツナぞうすい 米、だし汁、ツナ水煮缶、長ねぎ、しょうゆ 野菜の煮浸し キャベツ、にんじん、だし汁、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、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 ツナぞうすい 米、だし汁、ツナ水煮缶、長ねぎ、しょうゆ 野菜の煮浸し キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ	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、たまねぎ、片栗粉 ツナぞうすい 米、だし汁、ツナ水煮缶、長ねぎ 野菜の煮浸し キャベツ、にんじん、だし汁
誕生会	なすミートパスタ煮込み スパゲッティ、油、豚ひき肉、牛ひき肉、にんじん、たまねぎ、なす、米粉、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、コンソメ、食塩、パセリ 白菜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	軟飯 米 鶏となすの煮物 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 鶏となすのとりみ煮 だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、なす、片栗粉
	ごはん 米 ツナとブロッコリーの煮物 ツナ水煮缶、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 ツナとブロッコリーの煮物 ツナ水煮缶、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 ツナとブロッコリーのとりみ煮 ツナ水煮缶、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、だし汁、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	367	15.0	10	54.3	0.7
後期食	328	12.8	9.4	48.1	0.5
中期食	308	10.8	11.3	40.8	0.3