

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10月

※離乳食（午朝食・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 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 鶏と野菜の煮物 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 鶏と野菜の煮物 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 鶏と野菜のとりみ煮 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	ごはん 米 鮭と野菜の煮物 だし汁、さけ水煮缶、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 煮りんご りんご	軟飯 米 鮭と野菜の煮物 だし汁、さけ水煮缶、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 煮りんご りんご	おかゆ 米 鮭と野菜のとりみ煮 だし汁、さけ水煮缶、にんじん、たまねぎ、片栗粉 煮りんご りんご
2 木	午 前 食	ごはん 米 かれい和大根の煮物 かれい、だし汁、だいこん、長ねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 ボイルにんじん にんじん	軟飯 米 かれい和大根の煮物 かれい、だし汁、だいこん、長ねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 ボイルにんじん にんじん	おかゆ 米 かれい和大根のとりみ煮 かれい、だし汁、だいこん、長ねぎ、片栗粉 にんじんのつぶし煮 にんじん
	午 後 食	食パン 食パン 鶏と野菜のとりみスープ だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、キャベツ、食塩、片栗粉	食パン 食パン 鶏と野菜のとりみスープ だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、キャベツ、食塩、片栗粉	パンがゆ和風 食パン、だし汁 鶏と野菜のとりみスープ だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、キャベツ、片栗粉
3 17 金	午 前 食	ごはん 米 鮭とこまつなの煮物 だし汁、さけ、にんじん、こまつな、しいたけ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 煮りんご りんご	軟飯 米 鮭とこまつなの煮物 だし汁、さけ、にんじん、こまつな、しいたけ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 煮りんご りんご	おかゆ 米 鮭とこまつなのとりみ煮 だし汁、さけ、にんじん、こまつな、しいたけ、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
4 18 土	午 前 食	ごはん 米 豆腐のみそ汁 だし汁、米みそ、たまねぎ、豆腐、チンゲンサイ とり肉和大根の煮物 ごま油、鶏肉、だいこん、にんじん、だし汁、砂糖、酒、みりん、しょうゆ	軟飯 米 豆腐和大根の煮物 だし汁、だいこん、にんじん、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 豆腐和大根のとりみ煮 だし汁、だいこん、にんじん、豆腐、片栗粉
	午 後 食	食パン 食パン 鶏と野菜のスープ 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	食パン 食パン 鶏と野菜のスープ だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、食塩、チンゲンサイ	パンがゆ和風 食パン、だし汁 鶏と野菜のスープ だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ
6 20 月	午 前 食	ごま塩ごはん 米、黒ごま、食塩 根菜の和風ポトフ 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 ボイルブロッコリー ブロッコリー	軟飯 米 鶏と野菜の煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、だいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉 ボイルブロッコリー ブロッコリー	おかゆ 米 鶏と野菜のとりみ煮 だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、だいこん、にんじん、片栗粉 ブロッコリーのつぶし煮 ブロッコリー
	午 後 食	お月見スイートポテト さつまいも、砂糖、バター、牛乳、生クリーム 野菜豆乳スープ たまねぎ、にんじん、はくさい、無調整豆乳、食塩	のり軟飯 米、のり 野菜豆乳スープ たまねぎ、にんじん、はくさい、無調整豆乳、食塩	のりがゆ 米、のり 野菜豆乳スープ たまねぎ、にんじん、はくさい、無調整豆乳
7 21 火	午 前 食	しめじごはん 胚芽米、しめじ、ツナ油漬缶、酒、みりん、しょうゆ、ごま油、ごま かれいと野菜の煮物 だし汁、かれい、たまねぎ、こまつな、砂糖、しょうゆ、片栗粉 梨のやわらか煮 なし	軟飯 米 かれいと野菜の煮物 だし汁、かれい、たまねぎ、こまつな、砂糖、しょうゆ、片栗粉 梨のやわらか煮 なし	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、こまつな、片栗粉 梨のやわらか煮 なし
	午 後 食	ごはん 米 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	軟飯 米 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	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、キャベツ、豆腐、片栗粉
8 22 水	午 前 食	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 ズッキーニとコーンのサラダ キャベツ、ズッキーニ、コーン缶、酢、砂糖、しょうゆ、油	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 ズッキーニのだし煮 ズッキーニ、だし汁	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 ズッキーニのだし煮つぶし ズッキーニ、だし汁
	午 後 食	おかかおにぎり 胚芽米、削り節、しょうゆ、ごま油 鮭とキャベツの煮物 だし汁、たまねぎ、キャベツ、さけ水煮缶、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかか軟飯 米、削り節 鮭とキャベツの煮物 だし汁、たまねぎ、キャベツ、さけ水煮缶、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかかがゆ 米、削り節 鮭とキャベツのとりみ煮 だし汁、たまねぎ、キャベツ、さけ水煮缶、片栗粉
9 23 木	午 前 食	ごはん 米 なすのみそ汁 だし汁、米みそ、なす、たまねぎ、にら かじきの竜田揚げ かじき、しょうが、みりん、しょうゆ、片栗粉、油 キャベツの海苔和え キャベツ、にんじん、のり、しょうゆ	軟飯 米 かじきとなすの煮物 だし汁、かじき、なす、キャベツ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 かじきとなすのとりみ煮 だし汁、かじき、なす、キャベツ、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

日付		完了期食	後期食	中期食
10 24 金	午前食	胚芽米ごはん 胚芽米 チキン牛乳スープ 鶏ささみひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、牛乳、食塩 みかん みかん	軟飯 米 チキン牛乳スープ 鶏ささみひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、牛乳、食塩 みかん みかん	おかゆ 米 チキン牛乳スープ 鶏ささみひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、牛乳 みかん みかん
	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、チンゲンサイ、無調整豆乳、しょうゆ はくさいの煮浸し はくさい、にんじん、だし汁、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、チンゲンサイ、無調整豆乳、しょうゆ はくさいの煮浸し はくさい、にんじん、だし汁、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、チンゲンサイ、無調整豆乳 はくさいの煮浸し はくさい、にんじん、だし汁
11 25 土	午前食	あんかけ煮込みうどん 乾うどん、鶏肉、高野豆腐、たまねぎ、にんじん、だし汁、砂糖、みりん、しょうゆ、片栗粉、こまつな、ごま油 かぼちゃの甘辛煮 かぼちゃ、だし汁、砂糖、しょうゆ	鶏あんかけうどん 乾うどん、たまねぎ、にんじん、鶏ささみひき肉、だし汁、しょうゆ、こまつな、片栗粉 ポイルかぼちゃ かぼちゃ	鶏あんかけうどん 乾うどん、たまねぎ、にんじん、鶏ささみひき肉、だし汁、こまつな、片栗粉 かぼちゃのつぶし煮 かぼちゃ
	午後食	ごま塩おにぎり 米、ごま、食塩 豆腐と野菜の煮物 だし汁、豆腐、たまねぎ、こまつな、砂糖、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 豆腐と野菜の煮物 だし汁、豆腐、たまねぎ、こまつな、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、豆腐、たまねぎ、こまつな、片栗粉
14 28 火	午前食	ごはん 米 牛肉と豆腐の旨煮さざみあんかけ 砂糖、しょうゆ、酒、たまねぎ、牛肉、豆腐、チンゲンサイ、片栗粉 ポイルにんじん にんじん	軟飯 米 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	おかゆ 米 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
	午後食	ツナトマトぞうすい 米、ツナ水煮缶、たまねぎ、トマト缶、砂糖、しょうゆ だいこんのだし煮 だいこん、だし汁	ツナトマトぞうすい 米、ツナ水煮缶、たまねぎ、トマト缶、砂糖、しょうゆ だいこんのだし煮 だいこん、だし汁	ツナトマトぞうすい 米、ツナ水煮缶、たまねぎ、トマト缶 だいこんのだし煮ペースト だいこん、だし汁
15 29 水	午前食	食パン 食パン チキンポトフ 鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、食塩、コンソメ、パセリ 煮りんご りんご	食パン 食パン チキンポトフ 鶏ささみひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、食塩 煮りんご りんご	パンがゆ和風 食パン、だし汁 チキンポトフ 鶏ささみひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ 煮りんご りんご
	午後食	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 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	軟飯 米 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	おかゆ 米 かぼちゃと豆乳のスープ たまねぎ、かぼちゃ、無調整豆乳
16 30 木	午前食	オクラなっとう胚芽米ごはん 胚芽米、挽きわり納豆、だし汁、しょうゆ、オクラ、にんじん 肉じゃが 豚肉、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 はくさいのみそ汁 だし汁、米みそ、はくさい、長ねぎ	なっとう軟飯 米、挽きわり納豆、だし汁 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	なっとうがゆ 米、挽きわり納豆、だし汁 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
	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、はくさい、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、はくさい、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	パンがゆ和風 食パン、だし汁 ツナと野菜のスープ煮 ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、はくさい、だし汁、片栗粉
27 月	午前食	ごはん 米 鶏となすのみそ煮 だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、なす、砂糖、米みそ、片栗粉	軟飯 米 鶏となすのみそ煮 だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、なす、砂糖、米みそ、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
	午後食	ごはん 米 鮭とチンゲンサイの煮物 だし汁、さけ水煮缶、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 鮭とチンゲンサイの煮物 だし汁、さけ水煮缶、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 鮭とチンゲンサイのとりみ煮 だし汁、さけ水煮缶、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、片栗粉
31 金	午前食	胚芽米 胚芽米 豆腐とブロッコリーの煮物 だし汁、豆腐、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 大根とえのきたけのスープ だし汁、だいこん、えのきたけ、食塩、しょうゆ、ほうれんそう	軟飯 米 豆腐とブロッコリーの煮物 だし汁、豆腐、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、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 豆腐とブロッコリーのとりみ煮 だし汁、豆腐、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、片栗粉 だいこんのだし煮つぶし だいこん、だし汁
	午後食	ごはん 米 鶏とかぼちゃの煮物 鶏ささみひき肉、だし汁、かぼちゃ、たまねぎ、砂糖、しょうゆ	軟飯 米 鶏とかぼちゃの煮物 鶏ささみひき肉、だし汁、かぼちゃ、たまねぎ、砂糖、しょうゆ	おかゆ 米 鶏とかぼちゃのつぶし煮 鶏ささみひき肉、だし汁、かぼちゃ、たまねぎ
誕生会	午前食	コーンライス 米、コーン缶、コンソメ、食塩、油 ハンバーグ 牛ひき肉、豚ひき肉、食塩、たまねぎ、米粉、ケチャップ ブロッコリーの煮浸し だし汁、キャベツ、ブロッコリー、しょうゆ	軟飯 米 チキンスープ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、食塩 ブロッコリーの煮浸し だし汁、キャベツ、ブロッコリー、しょうゆ	おかゆ 米 チキンスープ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん ブロッコリーの煮浸し だし汁、キャベツ、ブロッコリー
	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

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	378	14.9	10.6	55.8	0.7
後期食	328	12.9	9.4	48.0	0.5
中期食	308	10.8	11.3	40.8	0.3

