

中央区立保育施設 離乳食 献立表

2025年12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 15 月	午前食	ごま塩ごはん 胚芽米、黒ごま、食塩 冬やさいのポトフ 酒、砂糖、鶏肉、たまねぎ、にんじん、はくさい、だいこん、コンソメ、しょうゆ、食塩 ボイルブロッコリー ブロッコリー	軟飯 米 和風チキンポトフ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、だいこん、しょうゆ、食塩 ボイルブロッコリー ブロッコリー	おかゆ 米 和風チキンポトフ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、だいこん ボイルブロッコリーつぶし ブロッコリー
	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、はくさい、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、はくさい、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、にんじん、たまねぎ、はくさい、豆腐、片栗粉
2 16 火	午前食	ごはん 米 かじきと野菜の煮物 だし汁、かじき、キャベツ、チンゲンサイ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 煮りんご りんご	軟飯 米 かじきと野菜の煮物 だし汁、かじき、キャベツ、チンゲンサイ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 煮りんご りんご	おかゆ 米 かじきと野菜のとろみ煮 だし汁、かじき、キャベツ、チンゲンサイ、片栗粉 煮りんごつぶし りんご
	午後食	和風煮込みラーメン 中華めん生、だし汁、鶏肉、にんじん、長ねぎ、はくさい、生わかめ、食塩、しょうゆ、ごま油、ごま かぼちゃの豆乳煮 かぼちゃ、無調整豆乳	鶏ぞうすい 米、鶏ささみひき肉、にんじん、長ねぎ、生わかめ、だし汁、しょうゆ かぼちゃの豆乳煮 かぼちゃ、無調整豆乳	鶏ぞうすい 米、鶏ささみひき肉、にんじん、長ねぎ、生わかめ、だし汁 かぼちゃの豆乳煮つぶし かぼちゃ、無調整豆乳
3 17 水	午前食	胚芽米ごはん 胚芽米 ポークミルクスープ 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、育児用ミルク、食塩 こまつなの煮浸し こまつな、にんじん、だし汁、しょうゆ	軟飯 米 ポークミルクスープ 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、育児用ミルク、食塩 こまつなの煮浸し こまつな、にんじん、だし汁、しょうゆ	おかゆ 米 ミルクスープ たまねぎ、にんじん、じゃがいも、こまつな、育児用ミルク
	午後食	ごはん 米 鶏と野菜の煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、にんじん、たまねぎ、はくさい、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、にんじん、たまねぎ、はくさい、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、にんじん、たまねぎ、はくさい、片栗粉
4 18 木	午前食	さつま芋ごはん 米、もち米、さつまいも、みりん、食塩、黒ごま えのきと玉ねぎのすまし汁 だし汁、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、食塩、しょうゆ ぶり大根あんかけ ぶり、だいこん、しょうが、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 かれい和大根の煮物 だし汁、かれい、だいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 かれい和大根のとろみ煮 だし汁、かれい、だいこん、にんじん、片栗粉
	午後食	しらす入り豆乳ぞうすい 米、だし汁、しらす干し、にんじん、たまねぎ、無調整豆乳、しょうゆ キャベツの煮浸し キャベツ、こまつな、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、にんじん、たまねぎ、無調整豆乳、しょうゆ キャベツの煮浸し キャベツ、こまつな、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、にんじん、たまねぎ、無調整豆乳 キャベツの煮浸し キャベツ、こまつな、だし汁
5 金	午前食	胚芽米ごはん 胚芽米 はくさいスープ だし汁、にんじん、たまねぎ、はくさい、生わかめ、食塩、しょうゆ 豆腐とほたての蒸肉団子 豚ひき肉、豆腐、ほたて貝柱水煮缶、たまねぎ、片栗粉、ひじき、しょうが、酒、砂糖、食塩、しょうゆ	軟飯 米 豆腐とはくさいのスープ煮 だし汁、にんじん、たまねぎ、はくさい、生わかめ、豆腐、食塩、しょうゆ	おかゆ 米 豆腐とはくさいのスープ煮 だし汁、にんじん、たまねぎ、はくさい、生わかめ、豆腐
	午後食	食パン 食パン 鶏と野菜のとろみスープ 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 鶏と野菜のとろみスープ 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 鶏と野菜のとろみスープ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、こまつな、片栗粉
6 20 土	午前食	五目煮込みうどん 乾うどん、鶏肉、乾しいたけ、にんじん、たまねぎ、油揚げ、だし汁、砂糖、みりん、食塩、しょうゆ、こまつな、ごま油 だいこんのツナあんかけ だし汁、酒、砂糖、ツナ油漬缶、だいこん、しょうゆ、片栗粉	煮こみうどん 乾うどん、鶏ささみひき肉、にんじん、たまねぎ、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	煮こみうどん 乾うどん、鶏ささみひき肉、にんじん、たまねぎ、こまつな、だし汁 だいこんのだし煮つぶし だいこん、だし汁
	午後食	おかかごはん 米、削り節、しょうゆ、ごま油 豆腐と野菜の煮物 だし汁、だいこん、たまねぎ、にんじん、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかか軟飯 米、削り節 豆腐と野菜の煮物 だし汁、だいこん、たまねぎ、にんじん、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかかがゆ 米、削り節 豆腐と野菜のとろみ煮 だし汁、だいこん、たまねぎ、にんじん、豆腐、片栗粉
8 22 月	午前食	ごはん 米 豆腐と白菜の煮物 だし汁、豆腐、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 豆腐と白菜の煮物 だし汁、豆腐、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 豆腐と白菜のとろみ煮 だし汁、豆腐、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、片栗粉
	午後食	食パン 食パン チキンかぼちゃスープ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、かぼちゃ、食塩	食パン 食パン チキンかぼちゃスープ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、かぼちゃ、食塩	パンがゆ和風 食パン、だし汁 チキンかぼちゃスープ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、かぼちゃ

日付		完了期食	後期食	中期食
9 23 火	午前食	バターロール バターロール たらの牛乳スープ たら、牛乳、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、カリフラワー、食塩 煮りんご りんご	食パン 食パン たらの牛乳スープ たら、牛乳、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、カリフラワー、食塩 煮りんご りんご	パンがゆ和風 食パン、だし汁 たらの牛乳スープ たら、牛乳、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、カリフラワー 煮りんごつぶし りんご
	午後食	小松菜おにぎり 胚芽米、削り節、しょうゆ、ごま油、こまつな、のり 鮭となすの煮物 だし汁、たまねぎ、にんじん、なす、さけ水煮缶、砂糖、しょうゆ、片栗粉	小松菜おかか軟飯 米、こまつな、削り節 鮭となすの煮物 だし汁、たまねぎ、にんじん、なす、さけ水煮缶、砂糖、しょうゆ、片栗粉	小松菜おかかがゆ 米、こまつな、削り節 鮭となすのとりみ煮 だし汁、たまねぎ、にんじん、なす、さけ水煮缶、片栗粉
10 24 水	午前食	ごはん 米 キャベツのみそ汁 だし汁、米みそ、にんじん、キャベツ 鶏とじゃがいもの煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、じゃがいも、砂糖、しょうゆ	軟飯 米 キャベツのみそ汁 だし汁、米みそ、にんじん、キャベツ 鶏とじゃがいもの煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、じゃがいも、砂糖、しょうゆ	おかゆ 米 キャベツのスープ だし汁、にんじん、キャベツ 鶏とじゃがいもの煮つぶし だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、じゃがいも
	午後食	ごはん 米 かぼちゃとツナの煮物 だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 かぼちゃとツナの煮物 だし汁、ツナ水煮缶、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 かぼちゃとツナのとりみ煮 だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、片栗粉
11 25 木	午前食	ごはん 米 鮭と野菜の煮物 だし汁、たまねぎ、にんじん、はくさい、さけ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 鮭と野菜の煮物 だし汁、たまねぎ、にんじん、はくさい、さけ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 鮭と野菜のとりみ煮 だし汁、たまねぎ、にんじん、はくさい、さけ、片栗粉
	午後食	のりごはん 米、のり 豆腐とキャベツの煮物 だし汁、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉	のり軟飯 米、のり 豆腐とキャベツの煮物 だし汁、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉	のりがゆ 米、のり 豆腐とキャベツのとりみ煮 だし汁、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、豆腐、片栗粉
12 26 金	午前食	押し麦入りごはん 米、押麦 さつまいものそぼろ煮 豚ひき肉、さつまいも、にんじん、たまねぎ、だし汁、砂糖、酒、しょうゆ みかん みかん	軟飯 米 鶏とさつまいもの煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、にんじん、たまねぎ、さつまいも、砂糖、しょうゆ、片栗粉 みかん みかん	おかゆ 米 鶏とさつまいものとりみ煮 だし汁、鶏ささみひき肉、にんじん、たまねぎ、さつまいも、片栗粉 みかん みかん
	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、長ねぎ、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、長ねぎ、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、長ねぎ、だし汁 だいこんのだし煮つぶし だいこん、だし汁
13 27 土	午前食	ごはん 米 小松菜のみそ汁 だし汁、米みそ、こまつな、豆腐 とり肉のトマト煮きざみ 油、鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、トマト缶、ケチャップ、砂糖、食塩	軟飯 米 チキントマトポトフ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、トマト缶、砂糖、食塩	おかゆ 米 チキントマトポトフ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、トマト缶
	午後食	きなこごはん 米、きな粉 豆腐と野菜のとりみスープ だし汁、豆腐、たまねぎ、にんじん、こまつな、砂糖、しょうゆ、片栗粉	きなこ軟飯 米、きな粉 豆腐と野菜のとりみスープ だし汁、豆腐、たまねぎ、にんじん、こまつな、砂糖、しょうゆ、片栗粉	きなこがゆ 米、きな粉 豆腐と野菜のとりみスープ だし汁、豆腐、たまねぎ、にんじん、こまつな、片栗粉
19 金	午前食	ごはん 米 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 みかん みかん	軟飯 米 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 みかん みかん	おかゆ 米 鶏肉じゃがつぶし だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも みかん みかん
	午後食	食パン 食パン ツナと野菜のとりみスープ ツナ水煮缶、にんじん、だいこん、はくさい、食塩、片栗粉	食パン 食パン ツナと野菜のとりみスープ ツナ水煮缶、にんじん、だいこん、はくさい、食塩、片栗粉	パンがゆ和風 食パン、だし汁 ツナと野菜のとりみスープ ツナ水煮缶、にんじん、だいこん、はくさい、片栗粉
誕生会	午前食	ケチャップライス 米、オリーブ油、たまねぎ、マッシュルーム、コーン缶、食塩、ケチャップ かぶのスープ だし汁、にんじん、かぶ、食塩、しょうゆ ミートローフ 油、たまねぎ、牛ひき肉、豚ひき肉、食塩、米粉、ケチャップ	軟飯 米 鶏とかぶの煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、かぶ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 鶏とかぶのとりみ煮 だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、かぶ、片栗粉
	午後食	ぶどうパン ぶどうパン ツナとブロッコリーのスープ ツナ水煮缶、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、食塩	食パン 食パン ツナとブロッコリーのスープ ツナ水煮缶、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、食塩	パンがゆ和風 食パン、だし汁 ツナとブロッコリーのスープ ツナ水煮缶、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー

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	374	15.3	10.6	54.4	0.7
後期食	332	13.4	9.6	48.0	0.5
中期食	311	11.1	11.4	41.0	0.3

