

中央区立保育施設 離乳食 献立表

2026年3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
2月	午前食 ごはん 米 鶏肉とさつまいもの煮物 鶏肉、さつまいも、にんじん、たまねぎ、だし汁、砂糖、酒、しょうゆ、こまつな かんきつ類 かんきつ類	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、こまつな、砂糖、しょうゆ かんきつ類 かんきつ類	おかゆ 米 鶏とさつまいもの煮物つぶし だし汁、鶏ささみひき肉、にんじん、たまねぎ、さつまいも、こまつな かんきつ類つぶし かんきつ類
	午後食 食パン 食パン ツナとだいこんのトロみスープ だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ、食塩、片栗粉	食パン 食パン ツナとだいこんのトロみスープ だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ、食塩、片栗粉	パンがゆ和風 食パン、だし汁 ツナとだいこんのトロみスープ だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ、片栗粉
3日 火	午前食 のりごはん 米、のり はくさいとわかめのすまし汁 だし汁、はくさい、生わかめ、食塩、しょうゆ かれいとキャベツの煮物 かれい、キャベツ、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	のり軟飯 米、のり はくさいのすまし汁 だし汁、はくさい、生わかめ、食塩、しょうゆ かれいとキャベツの煮物 かれい、キャベツ、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	のりがゆ 米、のり はくさいのスープ だし汁、はくさい、生わかめ かれいとキャベツのトロみ煮 かれい、キャベツ、にんじん、だし汁、片栗粉
	午後食 煮そうめん そうめん、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ 野菜の煮浸し にんじん、はくさい、だし汁、しょうゆ	煮そうめん そうめん、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ 野菜の煮浸し にんじん、はくさい、だし汁、しょうゆ	煮そうめん そうめん、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、だし汁 野菜の煮浸し にんじん、はくさい、だし汁
4日 水	午前食 無塩ロールパン 無塩ロールパン 野菜スープ 油、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コンソメ、食塩 ハンバーグ 豚ひき肉、牛ひき肉、食塩、たまねぎ、米粉、砂糖、ケチャップ、中濃ソース ポイルブロッコリー ブロッコリー	食パン 食パン ポーク野菜とろみスープ 豚ひき肉、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、食塩、片栗粉	パンがゆ和風 食パン、だし汁 チキン野菜とろみスープ 鶏ささみひき肉、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、片栗粉
	午後食 ツナ入り炊き込みご飯 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	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 豆腐と野菜のトロみ煮 だし汁、にんじん、たまねぎ、キャベツ、豆腐、片栗粉
5日 木	午前食 ごはん 米 大根と生揚げのみそ汁 だし汁、だいこん、たまねぎ、生揚げ、米みそ かじきの煮つけ かじき、しょうが、砂糖、酒、みりん、しょうゆ ほうれんそうの海苔和え キャベツ、にんじん、ほうれんそう、のり、しょうゆ	軟飯 米 かじきと大根の煮物 だし汁、かじき、だいこん、キャベツ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 かじきと大根のトロみ煮 だし汁、かじき、だいこん、キャベツ、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 ポイルにんじんつぶし にんじん
6日 金	午前食 胚芽米ごはん 胚芽米 白菜の豆乳みそ鍋 だし汁、鶏ひき肉、長ねぎ、はくさい、にんじん、さといも、えのきたけ、無調整豆乳、米みそ ぶりの竜田揚げのおろし煮こみ ぶり、しょうが、酒、片栗粉、油、だいこん、だし汁、しょうゆ、砂糖	軟飯 米 かれいのおろし煮 だし汁、かれい、だいこん、はくさい、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 かれいのおろし煮 だし汁、かれい、だいこん、はくさい、片栗粉
	午後食 食パン 食パン チキン野菜スープ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、こまつな、食塩	食パン 食パン チキン野菜スープ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、こまつな、食塩	パンがゆ和風 食パン、だし汁 チキン野菜スープ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、こまつな
7日 土	午前食 ちゃんぽん煮込みうどん 乾うどん、油、鶏肉、にんじん、乾しいたけ、長ねぎ、キャベツ、だし汁、砂糖、みりん、酒、食塩、しょうゆ だいこんとツナの煮物 だいこん、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、ツナ水煮缶、にんじん、キャベツ、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	煮こみうどん 乾うどん、ツナ水煮缶、にんじん、キャベツ、長ねぎ、だし汁 だいこんのだし煮つぶし だいこん、だし汁
	午後食 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	軟飯 米 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	おかゆ 米 野菜豆乳スープ たまねぎ、にんじん、キャベツ、無調整豆乳
9日 月	午前食 押し麦入りごはん 米、押し麦 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 かんきつ類 かんきつ類	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 かんきつ類 かんきつ類	おかゆ 米 豆腐と白菜のトロみ煮 だし汁、にんじん、はくさい、豆腐、片栗粉 かんきつ類つぶし かんきつ類
	午後食 なつとうごはん 米、挽きわり納豆、だし汁 鶏ささみとチンゲンサイの煮物 鶏ささみひき肉、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 鶏ささみとチンゲンサイの煮物 鶏ささみひき肉、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 鶏ささみとチンゲンサイのトロみ煮 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、だし汁、片栗粉
10日 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、長ねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 ポイルにんじん にんじん	軟飯 米 かじきと野菜の煮物 だし汁、かじき、はくさい、長ねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 ポイルにんじん にんじん	おかゆ 米 かじきと野菜のトロみ煮 だし汁、かじき、はくさい、長ねぎ、片栗粉 ポイルにんじんつぶし にんじん
	午後食 わかめ煮込みラーメン 中華めん生、だし汁、鶏肉、にんじん、もやし、食塩、しょうゆ、ごま油、生わかめ、長ねぎ、ごま だいこんとツナの煮物 だいこん、にんじん、ツナ水煮缶、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 だいこんとツナの煮物 だいこん、にんじん、ツナ水煮缶、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 だいこんとツナのトロみ煮 だいこん、にんじん、ツナ水煮缶、だし汁、片栗粉

日付	完了期食	後期食	中期食
11 25 水	午前食 ミートソーススパゲッティ煮込み スパゲッティ、油、豚ひき肉、牛ひき肉、にんじん、たまねぎ、米粉、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、コンソメ、食塩 コーンスープ たまねぎ、コンソメ、クリームコーン缶、牛乳、生クリーム、食塩、コーン缶、パセリ、片栗粉 ポテトサラダ じゃがいも、にんじん、赤ピーマン、きゅうり、食塩、卵不使用マヨネーズ 午後食 おかかおにぎり 胚芽米、削り節、しょうゆ、ごま油、のり 鶏となすの煮物 だし汁、たまねぎ、にんじん、なす、鶏ささみひき肉、砂糖、しょうゆ、片栗粉	豆乳うどん 乾うどん、たまねぎ、にんじん、だし汁、無調整豆乳、しょうゆ こまつなの煮浸し だし汁、こまつな、しょうゆ	豆乳うどん 乾うどん、たまねぎ、にんじん、だし汁、無調整豆乳 こまつなの煮浸し だし汁、こまつな
12 26 木	午前食 押し麦ごはん 胚芽米、押麦 焼鮭の野菜あんかけ さけ、食塩、だし汁、長ねぎ、にんじん、こまつな、乾しいたけ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 煮りんご りんご 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	軟飯 米 鮭と野菜の煮物 さけ、だし汁、長ねぎ、にんじん、こまつな、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 さけ、だし汁、長ねぎ、にんじん、こまつな、片栗粉 煮りんごつぶし りんご
13 27 金	午前食 鶏煮こみうどん 乾うどん、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉、こまつな 野菜の煮浸し キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ 午後食 ツナご飯 米、ツナ水煮缶、にんじん 豆腐のすまし汁 だし汁、たまねぎ、こまつな、豆腐、食塩、しょうゆ	鶏煮こみうどん 乾うどん、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉、こまつな 野菜の煮浸し キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ	鶏煮こみうどん 乾うどん、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、片栗粉、こまつな 野菜の煮浸し キャベツ、にんじん、だし汁
14 28 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 とり肉と大根の煮物 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 午後食 食パン 食パン 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、チンゲンサイ、食塩	軟飯 米 豆腐と大根の煮物 だし汁、豆腐、だいこん、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 豆腐と大根のとりみ煮 だし汁、豆腐、だいこん、にんじん、たまねぎ、片栗粉
16 30 月	午前食 中華風炊きこみごはん 米、もち米、にんじん、たけのこ、乾しいたけ、酒、みりん、食塩、しょうゆ、ごま油 かぶのすまし汁 だし汁、かぶ、にんじん、食塩、しょうゆ 牛肉と豆腐のすき焼き煮きざみ 砂糖、みりん、しょうゆ、牛肉、たまねぎ、長ねぎ、木綿豆腐、こまつな 午後食 食パン 食パン チキン野菜スープ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、こまつな、食塩	軟飯 米 豆腐とかぶの煮物 だし汁、にんじん、かぶ、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 豆腐とかぶのとりみ煮 だし汁、にんじん、かぶ、豆腐、片栗粉
17 31 火	午前食 胚芽米ごはん 胚芽米 パンプキンミルクスープ にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、育児用ミルク、食塩 午後食 煮そうめん そうめん、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ さつまいもとりんごの煮物 さつまいも、りんご	軟飯 米 パンプキンミルクスープ にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、育児用ミルク 煮そうめん そうめん、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ さつまいもとりんごの煮物 さつまいも、りんご	おかゆ 米 パンプキンミルクスープ にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、育児用ミルク 煮そうめん そうめん、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、だし汁 さつまいもとりんごの煮つぶし さつまいも、りんご
19 木	午前食 ごはん 米 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 煮りんご りんご 午後食 鶏ぞうすい 米、だし汁、鶏ささみひき肉、はくさい、長ねぎ、しょうゆ ポイルにんじん にんじん	軟飯 米 かれいと大根の煮物 だし汁、かれい、だいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉 煮りんご りんご	おかゆ 米 かれいと大根のとりみ煮 だし汁、かれい、だいこん、にんじん、片栗粉 煮りんごつぶし りんご
誕生会	午前食 コーンライス 米、オリーブ油、コンソメ、コーン缶 かぶのスープ たまねぎ、にんじん、かぶ、コンソメ、食塩 ビーフコロッケ じゃがいも、油、たまねぎ、牛ひき肉、食塩、薄力粉、パン粉、油 キャベツのおかか和え キャベツ、にんじん、プロッコリー、削り節、しょうゆ 午後食 ごはん 米 ツナとキャベツの煮物 ツナ水煮缶、たまねぎ、キャベツ、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	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 かぶの煮浸し かぶ、だし汁、しょうゆ	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 かぶの煮浸し かぶ、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	374	15.4	11.1	53.1	0.8
後期食	325	12.7	9.6	47.0	0.5
中期食	305	10.7	11.3	40.1	0.3

