

中央区立保育施設 離乳食 献立表

2026年4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 水	<p>ごはん 米</p> <p>豆腐のすまし汁 だし汁、豆腐、キャベツ、長ねぎ、食塩、しょうゆ</p> <p>肉じゃが 豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、だし汁、砂糖、酒、しょうゆ、さやえんどう</p>	<p>軟飯 米</p> <p>キャベツのすまし汁 だし汁、キャベツ、長ねぎ、食塩、しょうゆ</p> <p>豆腐とじゃがいもの煮物 だし汁、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉</p>	<p>おかゆ 米</p> <p>キャベツのスープ だし汁、キャベツ、長ねぎ</p> <p>豆腐とじゃがいものとりみ煮 だし汁、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、豆腐、片栗粉</p>
	<p>おかかおにぎり 胚芽米、削り節、しょうゆ、ごま油、のり</p> <p>ツナと野菜の煮物 ツナ水煮缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉</p>	<p>軟飯 米</p> <p>ツナと野菜の煮物 ツナ水煮缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉</p>	<p>おかゆ 米</p> <p>ツナと野菜のとりみ煮 ツナ水煮缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だし汁、片栗粉</p>
2 16 木	<p>ごはん 米</p> <p>和風ミートローフ 野菜あんかけ 鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、米粉、しょうが、砂糖、酒、しょうゆ、だし汁、はくさい、にんじん、片栗粉</p> <p>煮りんご りんご</p>	<p>軟飯 米</p> <p>鶏ささみとはくさいの煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉</p> <p>煮りんご りんご</p>	<p>おかゆ 米</p> <p>鶏ささみとはくさいのとりみ煮 だし汁、鶏ささみひき肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、片栗粉</p> <p>煮りんごつぶし りんご</p>
	<p>食パン 食パン</p> <p>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</p>	<p>食パン 食パン</p> <p>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</p>	<p>パンがゆ和風 食パン、だし汁</p> <p>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</p>
3 17 金	<p>押し麦入りごはん 米、押麦</p> <p>はくさいのすまし汁 だし汁、はくさい、にんじん、こまつな、食塩、しょうゆ</p> <p>かれいのおろし煮かけ かれい、だいこん、砂糖、酒、みりん、しょうゆ</p>	<p>軟飯 米</p> <p>はくさいのすまし汁 だし汁、はくさい、にんじん、こまつな、食塩、しょうゆ</p> <p>かれいと大根おろしの煮物 かれい、だし汁、だいこん、砂糖、しょうゆ、片栗粉</p>	<p>おかゆ 米</p> <p>はくさいのスープ だし汁、はくさい、にんじん、こまつな</p> <p>かれいと大根おろしのとりみ煮 かれい、だし汁、だいこん、片栗粉</p>
	<p>ツナとコーンのごはん 胚芽米、しょうゆ、コーン缶、ツナ油漬缶、ごま油</p> <p>鶏ささみと野菜の煮物 鶏ささみひき肉、たまねぎ、キャベツ、こまつな、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉</p>	<p>にんじん軟飯 米、にんじん</p> <p>鶏ささみと野菜の煮物 鶏ささみひき肉、たまねぎ、キャベツ、こまつな、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉</p>	<p>にんじんがゆ 米、にんじん</p> <p>鶏ささみと野菜のとりみ煮 鶏ささみひき肉、たまねぎ、キャベツ、こまつな、だし汁、片栗粉</p>
4 18 土	<p>五目うどん 乾うどん(無塩)、鶏ひき肉、にんじん、はくさい、豆腐、乾しいたけ、長ねぎ、だし汁、砂糖、みりん、しょうゆ</p> <p>かぼちゃの甘辛煮 かぼちゃ、だし汁、砂糖、しょうゆ</p>	<p>煮こみけんちんうどん 乾うどん(無塩)、にんじん、はくさい、豆腐、長ねぎ、だし汁、しょうゆ</p> <p>かぼちゃのだし煮 かぼちゃ、だし汁</p>	<p>煮こみけんちんうどん 乾うどん(無塩)、にんじん、はくさい、豆腐、長ねぎ、だし汁</p> <p>かぼちゃのだし煮つぶし かぼちゃ、だし汁</p>
	<p>にんじんおかかごはん 米、しょうゆ、ごま油、にんじん、削り節</p> <p>はくさいの豆乳スープ たまねぎ、にんじん、はくさい、無調整豆乳、食塩</p>	<p>軟飯 米</p> <p>はくさいの豆乳スープ たまねぎ、にんじん、はくさい、無調整豆乳、食塩</p>	<p>おかゆ 米</p> <p>はくさいの豆乳スープ たまねぎ、にんじん、はくさい、無調整豆乳</p>
6 20 月	<p>ごはん 米</p> <p>キャベツと玉ねぎのすまし汁 だし汁、キャベツ、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、食塩</p> <p>鶏ささみとじゃがいもの煮物 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、片栗粉</p>	<p>軟飯 米</p> <p>キャベツのすまし汁 だし汁、キャベツ、こまつな、しょうゆ、食塩</p> <p>鶏ささみとじゃがいもの煮物 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、片栗粉</p>	<p>おかゆ 米</p> <p>キャベツのスープ だし汁、キャベツ、こまつな</p> <p>鶏ささみとじゃがいものとりみ煮 だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、片栗粉</p>
	<p>きなこごはん 米、きな粉</p> <p>ツナと野菜のとりみスープ だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、砂糖、しょうゆ、片栗粉</p>	<p>きなこ軟飯 米、きな粉</p> <p>ツナと野菜のとりみスープ だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、砂糖、しょうゆ、片栗粉</p>	<p>きなこがゆ 米、きな粉</p> <p>ツナと野菜のとりみスープ だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、片栗粉</p>
7 21 火	<p>ごはん 米</p> <p>はくさいのみそ汁 だし汁、米みそ、乾しいたけ、はくさい、たまねぎ、こまつな</p> <p>鮭とかぶの煮物 さけ、だし汁、かぶ、砂糖、しょうゆ、片栗粉</p>	<p>軟飯 米</p> <p>はくさいのみそ汁 だし汁、米みそ、はくさい、たまねぎ、こまつな</p> <p>鮭とかぶの煮物 さけ、だし汁、かぶ、砂糖、しょうゆ、片栗粉</p>	<p>おかゆ 米</p> <p>はくさいのスープ だし汁、はくさい、たまねぎ、こまつな</p> <p>鮭とかぶのとりみ煮 さけ、だし汁、かぶ、片栗粉</p>
	<p>食パン 食パン</p> <p>鶏ささみとこまつなのとりみスープ だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、こまつな、食塩、片栗粉</p>	<p>食パン 食パン</p> <p>鶏ささみとこまつなのとりみスープ だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、こまつな、食塩、片栗粉</p>	<p>パンがゆ和風 食パン、だし汁</p> <p>鶏ささみとこまつなのとりみスープ だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、こまつな、片栗粉</p>
8 22 水	<p>煮こみポロネーゼ マカロニ、油、豚ひき肉、牛ひき肉、にんじん、たまねぎ、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、コンソメ、食塩、米粉、パセリ</p> <p>カリフラワーの煮浸し カリフラワー、にんじん、だし汁、しょうゆ</p>	<p>鶏煮こみマカロニ マカロニ、鶏ささみひき肉、にんじん、たまねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ</p> <p>カリフラワーの煮浸し カリフラワー、にんじん、だし汁、しょうゆ</p>	<p>鶏煮こみマカロニ マカロニ、鶏ささみひき肉、にんじん、たまねぎ、だし汁</p> <p>カリフラワーの煮つぶし カリフラワー、にんじん、だし汁</p>
	<p>ツナチャーハン 胚芽米、油、長ねぎ、にんじん、ツナ油漬缶、こまつな、酒、食塩、コンソメ、しょうゆ</p> <p>キャベツの豆乳スープ たまねぎ、にんじん、キャベツ、無調整豆乳、食塩</p>	<p>軟飯 米</p> <p>キャベツの豆乳スープ たまねぎ、にんじん、キャベツ、無調整豆乳、食塩</p>	<p>おかゆ 米</p> <p>キャベツの豆乳スープ たまねぎ、にんじん、キャベツ、無調整豆乳</p>

日付	完了期食	後期食	中期食
9 23 木	ごはん 米 かじきと野菜の煮物 だし汁、かじき、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 煮こみあんかけうどん 乾うどん（無塩）、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、砂糖、みりん、しょうゆ、片栗粉、ごま油、長ねぎ ツナとなすの煮物 だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、なす、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、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 煮こみうどん 乾うどん（無塩）、鶏ささみひき肉、にんじん、長ねぎ、だし汁、しょうゆ ツナとなすの煮物 だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、なす、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 かじきと野菜のトロみ煮 だし汁、かじき、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、片栗粉 煮こみうどん 乾うどん（無塩）、鶏ささみひき肉、にんじん、長ねぎ、だし汁 ツナとなすのトロみ煮 だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、なす、片栗粉
10 24 金	胚芽米ごはん 胚芽米 さつまいも入り牛乳ポトフ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、さつまいも、牛乳、食塩 かんきつ類 かんきつ類	軟飯 米 さつまいも入り牛乳ポトフ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、さつまいも、牛乳、食塩 かんきつ類 かんきつ類	おかゆ 米 さつまいも入り牛乳ポトフ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、さつまいも、牛乳 かんきつ類つぶし かんきつ類
	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	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 鮭とキャベツのトロみ煮 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 土	ごはん 米 チンゲンサイのすまし汁 だし汁、チンゲンサイ、たまねぎ、食塩、しょうゆ 豚ひき肉と豆腐のうま煮 豚ひき肉、豆腐、たまねぎ、にんじん、砂糖、酒、しょうゆ、いんげん、片栗粉	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、片栗粉	おかゆ 米 豆腐と野菜のトロみ煮 だし汁、豆腐、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、片栗粉
	食パン 食パン ツナ牛乳スープ ツナ水煮缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、牛乳、食塩	食パン 食パン ツナ牛乳スープ ツナ水煮缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、牛乳、食塩	パンがゆ和風 食パン、だし汁 ツナ牛乳スープ ツナ水煮缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、牛乳
13 27 月	ごはん 米 貝だくさん和風ポトフ 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 かぼちゃのツナ和え かぼちゃ、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ	軟飯 米 チキンポトフ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、だいこん、にんじん、はくさい、食塩 ポイルかぼちゃ かぼちゃ	おかゆ 米 チキンポトフ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、だいこん、にんじん、はくさい ポイルかぼちゃつぶし かぼちゃ
	鮭ぞうすい 米、だし汁、さけ水煮缶、たまねぎ、はくさい、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、はくさい、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、はくさい ポイルにんじんつぶし にんじん
14 28 火	食パン 食パン チキンクリームシチュー 油、鶏肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、バター、薄力粉、牛乳、食塩、コンソメ、パセリ ブロッコリーサラダきざみ ブロッコリー、キャベツ、赤ピーマン、酢、しょうゆ、砂糖、油	食パン 食パン チキンミルクスープ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、育児用ミルク、食塩	パンがゆ和風 食パン、だし汁 チキンミルクスープ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、育児用ミルク
	高野豆腐のそぼろごはん 胚芽米、油、鶏ひき肉、にんじん、高野豆腐、砂糖、酒、しょうゆ ツナとかぼちゃのスープ煮 だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、かぼちゃ、食塩、しょうゆ	軟飯 米 ツナとかぼちゃのスープ煮 だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、かぼちゃ、砂糖、しょうゆ	おかゆ 米 ツナとかぼちゃのスープ煮 だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、かぼちゃ
30 木	ごはん 米 野菜のみそ汁 だし汁、みそ、キャベツ、にんじん、こまつな 煮こみミートローフ 油、たまねぎ、牛ひき肉、豚ひき肉、食塩、ケチャップ、米粉、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 野菜のみそ汁 だし汁、みそ、キャベツ、にんじん、こまつな 豆腐の煮物 だし汁、たまねぎ、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 野菜のスープ だし汁、キャベツ、にんじん、こまつな 豆腐のトロみ煮 だし汁、たまねぎ、豆腐、片栗粉
	ごはん 米 鶏ささみとキャベツの煮物 鶏ささみひき肉、キャベツ、にんじん、長ねぎ、こまつな、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 鶏ささみとキャベツの煮物 鶏ささみひき肉、キャベツ、にんじん、長ねぎ、こまつな、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 鶏ささみとキャベツのトロみ煮 鶏ささみひき肉、キャベツ、にんじん、長ねぎ、こまつな、だし汁、片栗粉
誕生会	ごはん 米 鶏ささみとブロッコリーの煮物 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 食パン 食パン かぶの豆乳スープ にんじん、たまねぎ、かぶ、無調整豆乳、食塩	軟飯 米 鶏ささみとブロッコリーの煮物 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 食パン 食パン かぶの豆乳スープ にんじん、たまねぎ、かぶ、無調整豆乳、食塩	おかゆ 米 鶏ささみとブロッコリーのトロみ煮 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 パンがゆ和風 食パン、だし汁 かぶの豆乳スープ にんじん、たまねぎ、かぶ、無調整豆乳

献立は都合により変更することがあります。

※かんきつ類とはいよかん、はっさく、しらぬい等で、時期により入荷できるものを使用します。



	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	377	15.2	10.7	55.0	0.7
後期食	333	13.0	9.5	48.9	0.5
中期食	310	10.9	11.4	41.0	0.3