

中央区立保育施設 離乳食 献立表

2026年5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 金	午前食 ごはん 米 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 煮りんご りんご	軟飯 米 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 煮りんご りんご	おかゆ 米 鶏ささみとじゃがいものつぶし煮 だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも 煮りんごつぶし りんご
	午後食 ごはん 米 かぶと豆腐の煮物 だし汁、にんじん、かぶ、ほうれんそう、砂糖、豆腐、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 かぶと豆腐の煮物 だし汁、にんじん、かぶ、ほうれんそう、砂糖、豆腐、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 かぶと豆腐のトロみ煮 だし汁、にんじん、かぶ、ほうれんそう、豆腐、片栗粉
2 16 30 土	午前食 鶏とかぼちゃの味噌煮こみうどん 乾うどん（無塩）、ごま油、鶏肉、かぼちゃ、にんじん、乾しいたけ、高野豆腐、すりごま、だし汁、砂糖、米みそ、しょうゆ、長ねぎ 野菜の海苔和えきざみ キャベツ、にんじん、のり、しょうゆ	かぼちゃ入りみそ煮こみうどん 乾うどん（無塩）、だし汁、鶏ささみひき肉、かぼちゃ、長ねぎ、砂糖、米みそ ポイルにんじん にんじん	かぼちゃ入り煮こみうどん 乾うどん（無塩）、だし汁、鶏ささみひき肉、かぼちゃ、長ねぎ ポイルにんじんつぶし にんじん
	午後食 ツナごはん 米、砂糖、しょうゆ、みりん、ごま油、ツナ水煮缶、にんじん 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 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 豆乳スープ たまねぎ、にんじん、キャベツ、無調整豆乳
7 21 木	午前食 鶏とはくさいの煮こみうどん 乾うどん（無塩）、鶏ささみひき肉、にんじん、たまねぎ、はくさい、だし汁、しょうゆ かんきつ類 かんきつ類	鶏とはくさいの煮こみうどん 乾うどん（無塩）、鶏ささみひき肉、にんじん、たまねぎ、はくさい、だし汁、しょうゆ かんきつ類 かんきつ類	鶏とはくさいの煮こみうどん 乾うどん（無塩）、鶏ささみひき肉、にんじん、たまねぎ、はくさい、だし汁 かんきつ類つぶし かんきつ類
	午後食 ごはん 米 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、こまつな、食塩、片栗粉	軟飯 米 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、こまつな、食塩、片栗粉	おかゆ 米 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、こまつな、片栗粉
8 22 金	午前食 たけのごはん 胚芽米、もち米、たけのこ、油揚げ、砂糖、酒、食塩、しょうゆ 鮭とキャベツの煮物 さけ、だし汁、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	のり軟飯 米、のり 鮭とキャベツの煮物 さけ、だし汁、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	のりがゆ 米、のり 鮭とキャベツのトロみ煮 さけ、だし汁、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、片栗粉
	午後食 ごはん 米 豆乳スープ だし汁、無調整豆乳、たまねぎ、キャベツ、食塩 フライドにんじん にんじん、しょうゆ、片栗粉、油	軟飯 米 豆乳スープ だし汁、無調整豆乳、たまねぎ、キャベツ、食塩 ポイルにんじん にんじん	おかゆ 米 豆乳スープ だし汁、無調整豆乳、たまねぎ、キャベツ ポイルにんじんつぶし にんじん
9 23 土	午前食 ごはん 米 キャベツと豆腐のみそ汁 だし汁、キャベツ、長ねぎ、豆腐、米みそ 鶏肉と根菜の煮もの ごま油、だいこん、にんじん、鶏肉、だし汁、砂糖、酒、しょうゆ	軟飯 米 豆腐と野菜の煮物 だし汁、豆腐、たまねぎ、にんじん、だいこん、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、だいこん、片栗粉
	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、キャベツ、食塩	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、キャベツ、食塩	パンがゆ和風 食パン、だし汁 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、キャベツ
11 25 月	午前食 にんじんごまごはん 胚芽米、酒、食塩、しょうゆ、にんじん、ごま キャベツのすまし汁 だし汁、キャベツ、たまねぎ、食塩、しょうゆ 豆腐と挽肉の炒め煮 油、豚ひき肉、長ねぎ、木綿豆腐、チンゲンサイ、にら、米みそ、砂糖、しょうゆ、片栗粉、ごま油	にんじん軟飯 米、にんじん 豆腐とキャベツの煮物 だし汁、たまねぎ、キャベツ、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉	にんじんがゆ 米、にんじん 豆腐とキャベツのトロみ煮 だし汁、たまねぎ、キャベツ、豆腐、片栗粉
	午後食 ごはん 米 鶏ささみとチンゲンサイのみそ煮 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、だし汁、砂糖、米みそ、片栗粉	軟飯 米 鶏ささみとチンゲンサイのみそ煮 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、だし汁、砂糖、米みそ、片栗粉	おかゆ 米 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
12 26 火	午前食 ごはん 米 かれいと野菜の煮物 だし汁、かれい、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、砂糖、しょうゆ、片栗粉 煮りんご りんご	軟飯 米 かれいと野菜の煮物 だし汁、かれい、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、砂糖、しょうゆ、片栗粉 煮りんご りんご	おかゆ 米 かれいと野菜のトロみ煮 だし汁、かれい、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、片栗粉 煮りんごつぶし りんご
	午後食 じゃこ入り小松菜チャーハン 胚芽米、油、長ねぎ、にんじん、じゃこ、こまつな、ごま、しょうゆ、食塩、ごま油 ポテトミルクスープ たまねぎ、にんじん、じゃがいも、育児用ミルク、食塩	しらす軟飯 米、しらす干し、こまつな、長ねぎ ポテトミルクスープ たまねぎ、にんじん、じゃがいも、育児用ミルク、食塩	しらすがゆ 米、しらす干し、こまつな、長ねぎ ポテトミルクスープ たまねぎ、にんじん、じゃがいも、育児用ミルク

日付	完了期食	後期食	中期食
13 27 水	胚芽米ごはん 胚芽米 鶏ささみと野菜の煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、こまつな、砂糖、しょうゆ、片栗粉 食パン 食パン はくさい豆乳スープ たまねぎ、にんじん、はくさい、無調整豆乳、食塩	軟飯 米 鶏ささみと野菜のとりみ煮 だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、こまつな、砂糖、しょうゆ、片栗粉 食パン 食パン はくさい豆乳スープ たまねぎ、にんじん、はくさい、無調整豆乳、食塩	おかゆ 米 鶏ささみと野菜のとりみ煮 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 パンがゆ和風 食パン、だし汁 はくさい豆乳スープ たまねぎ、にんじん、はくさい、無調整豆乳
14 28 木	押し麦入りごはん 米、押麦 かじきと野菜のみそ煮 だし汁、かじき、たまねぎ、にんじん、キャベツ、砂糖、米みそ、片栗粉 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	軟飯 米 かじきと野菜のみそ煮 だし汁、かじき、たまねぎ、にんじん、キャベツ、砂糖、米みそ、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	おかゆ 米 かじきと野菜のとりみ煮 だし汁、かじき、たまねぎ、にんじん、キャベツ、片栗粉 おかゆ 米 かぼちゃとツナのつぶし煮 だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ
15 29 金	食パン 食パン 豆乳コーンスープ たまねぎ、コンソメ、クリームコーン缶、調製豆乳、食塩、コーン缶、パセリ かれのいのみニエル かれい、米粉、油 ポイルにんじん にんじん なっとうごはん 米、挽きわり納豆、だし汁 鮭となすの煮物 さけ水煮缶、たまねぎ、にんじん、なす、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	食パン 食パン かれいのとりみスープ だし汁、かれい、たまねぎ、チンゲンサイ、食塩、片栗粉 ポイルにんじん にんじん なっとう軟飯 米、挽きわり納豆、だし汁 鮭となすの煮物 さけ水煮缶、たまねぎ、にんじん、なす、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	パンがゆ和風 食パン、だし汁 かれいのとりみスープ だし汁、かれい、たまねぎ、チンゲンサイ、片栗粉 ポイルにんじんつぶし にんじん なっとうがゆ 米、挽きわり納豆、だし汁 鮭となすのとりみ煮 さけ水煮缶、たまねぎ、にんじん、なす、だし汁、片栗粉
18 月	押し麦入りごはん 米、押麦 キャベツと豆腐のみそ汁 だし汁、豆腐、キャベツ、たまねぎ、米みそ 新じゃがと牛ひき肉の煮物 牛ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、だし汁、砂糖、酒、しょうゆ、いんげん 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、キャベツ、食塩	軟飯 米 豆腐と野菜の煮物 豆腐、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、だし汁、片栗粉 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、キャベツ、食塩	おかゆ 米 豆腐と野菜のとりみ煮 豆腐、たまねぎ、にんじん、だし汁、片栗粉 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、キャベツ
19 火	ごはん 米 鶏ささみと大根の煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、だいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉 豆乳うどん 乾うどん（無塩）、さといも、はくさい、長ねぎ、だし汁、無調整豆乳、しょうゆ 煮りんご りんご	軟飯 米 鶏ささみと大根の煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、だいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉 豆乳うどん 乾うどん（無塩）、さといも、はくさい、長ねぎ、だし汁、無調整豆乳、しょうゆ 煮りんご りんご	おかゆ 米 鶏ささみと大根のとりみ煮 だし汁、鶏ささみひき肉、だいこん、にんじん、片栗粉 豆乳うどん 乾うどん（無塩）、さといも、はくさい、長ねぎ、だし汁、無調整豆乳 煮りんごつぶし りんご
20 水	胚芽米ごはん 胚芽米 豆腐と野菜のみそ煮 豆腐、キャベツ、チンゲンサイ、だし汁、砂糖、米みそ、片栗粉 ポイルにんじん にんじん 鶏ぞうすい 米、だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ ポイルかぼちゃ かぼちゃ	軟飯 米 豆腐と野菜の煮物 豆腐、キャベツ、チンゲンサイ、だし汁、砂糖、米みそ、片栗粉 ポイルにんじん にんじん 鶏ぞうすい 米、だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうゆ ポイルかぼちゃ かぼちゃ	おかゆ 米 豆腐と野菜のとりみ煮 豆腐、キャベツ、チンゲンサイ、だし汁、片栗粉 ポイルにんじんつぶし にんじん 鶏ぞうすい 米、だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、チンゲンサイ ポイルかぼちゃつぶし かぼちゃ
誕生会	コーンピラフ 米、コンソメ、オリーブ油、たまねぎ、にんじん、コーン缶、食塩 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、キャベツ、ブロッコリー、砂糖、しょうゆ、片栗粉 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	にんじん軟飯 米、にんじん 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、キャベツ、ブロッコリー、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	にんじんがゆ 米、にんじん 鶏ささみとブロッコリーのとりみ煮 だし汁、鶏ささみひき肉、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、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、はくさい、豆腐、片栗粉

	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	371	15.0	10.1	55.0	0.7
後期食	338	12.8	9.4	50.6	0.4
中期食	312	10.7	11.3	41.9	0.3

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。

