

中央区立保育施設 離乳食 献立表

2026年6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 月	午前食 ごはん 米 じゃがいものみそ汁 だし汁、じゃがいも、にんじん、長ねぎ、米みそ とり肉のトマト煮ざきみ 油、にんにく、鶏肉、たまねぎ、トマト缶、ケチャップ、砂糖、コンソメ、食塩、片栗粉、スナップえんどう	軟飯 米 チキンのトマト煮こみ だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、じゃがいも、トマト缶、砂糖、しょうゆ	おかゆ 米 チキンのトマト煮こみつぶし だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、じゃがいも、トマト缶
	午後食 豆乳煮そうめん そうめん（無塩）、たまねぎ、にんじん、だし汁、無調整豆乳、しょうゆ 煮りんご りんご	豆乳煮そうめん そうめん（無塩）、たまねぎ、にんじん、だし汁、無調整豆乳、しょうゆ 煮りんご りんご	豆乳煮そうめん そうめん（無塩）、たまねぎ、にんじん、だし汁、無調整豆乳 煮りんごつぶし りんご
2 火	午前食 押し麦入りごはん 米、押し麦 かれいと野菜の煮物 だし汁、かれい、キャベツ、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 かれいと野菜の煮物 だし汁、かれい、キャベツ、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 かれいと野菜のとりみ煮 だし汁、かれい、にんじん、キャベツ、たまねぎ、片栗粉
	午後食 なっとうごはん 米、挽きわり納豆、だし汁 ツナとチンゲンサイの煮物 だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	なっとう軟飯 米、挽きわり納豆、だし汁 ツナとチンゲンサイの煮物 だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	なっとうおかゆ 米、挽きわり納豆、だし汁 ツナとチンゲンサイのとりみ煮 だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、片栗粉
3 17 水	午前食 胚芽米ごはん 胚芽米 チキン牛乳ポトフ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、食塩、牛乳 キャベツの煮浸し キャベツ、こまつな、だし汁、しょうゆ	軟飯 米 チキン牛乳ポトフ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、食塩、牛乳 キャベツの煮浸し キャベツ、こまつな、だし汁、しょうゆ	おかゆ 米 チキン牛乳ポトフ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、牛乳 キャベツの煮浸し キャベツ、こまつな、だし汁
	午後食 食パン 食パン 鮭と野菜のスープ さけ水煮缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、食塩	食パン 食パン 鮭と野菜のスープ さけ水煮缶、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 鮭と野菜のスープ さけ水煮缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ
4 18 木	午前食 煮こみわかめうどん 乾うどん（無塩）、鶏ささみひき肉、にんじん、たまねぎ、生わかめ、長ねぎ、だし汁、しょうゆ、砂糖 ボイルにんじん にんじん	煮こみわかめうどん 乾うどん（無塩）、鶏ささみひき肉、にんじん、たまねぎ、生わかめ、長ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ ボイルにんじん にんじん	煮こみわかめうどん 乾うどん（無塩）、鶏ささみひき肉、にんじん、たまねぎ、生わかめ、長ねぎ、だし汁 ボイルにんじんつぶし にんじん
	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、キャベツ、たまねぎ、にんじん、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、キャベツ、たまねぎ、にんじん、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、キャベツ、たまねぎ、にんじん、豆腐、片栗粉
5 金	午前食 ごはん 米 チンゲンサイと麩のみそ汁 だし汁、たまねぎ、チンゲンサイ、米みそ、焼きふか さば入りミートローフ 豚ひき肉、さば水煮缶、しょうが、酒、たまねぎ、えのきたけ、片栗粉、食塩、砂糖、ケチャップ、中濃ソース 小松菜のごまえきざみ こまつな、キャベツ、にんじん、すりごま、砂糖、しょうゆ	軟飯 米 鶏ささみと野菜の煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、にんじん、たまねぎ、こまつな、砂糖、しょうゆ、片栗粉	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、にんじん、たまねぎ、こまつな、片栗粉
	午後食 鮭ぞうすい 米、だし汁、さけ水煮缶、たまねぎ、しょうゆ キャベツの煮浸し キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ	鮭ぞうすい 米、だし汁、さけ水煮缶、たまねぎ、しょうゆ キャベツの煮浸し キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ	鮭ぞうすい 米、だし汁、さけ水煮缶、たまねぎ キャベツの煮浸し キャベツ、にんじん、だし汁
6 20 土	午前食 ごはん 米 はくさいのみそ汁 だし汁、はくさい、こまつな、米みそ 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、しょうゆ	軟飯 米 豆腐と白菜の煮物 だし汁、はくさい、にんじん、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 豆腐と白菜のとりみ煮 だし汁、はくさい、にんじん、豆腐、片栗粉
	午後食 ツナぞうすい 米、だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、こまつな、しょうゆ ボイルにんじん にんじん	ツナぞうすい 米、だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、こまつな、しょうゆ ボイルにんじん にんじん	ツナぞうすい 米、だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、こまつな ボイルにんじんつぶし にんじん
8 22 月	午前食 胚芽米ごはん 胚芽米 大根と小松菜のすまし汁 だし汁、たいこん、こまつな、食塩、しょうゆ 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	軟飯 米 大根のすまし汁 だし汁、たいこん、こまつな、食塩、しょうゆ 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	おかゆ 米 大根のスープ だし汁、たいこん、こまつな 豆腐と白菜のとりみ煮 だし汁、にんじん、はくさい、豆腐、片栗粉
	午後食 ごはん 米 チキン野菜スープ だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、食塩	軟飯 米 チキン野菜スープ だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、食塩	おかゆ 米 チキン野菜スープ だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん
9 23 火	午前食 食パン 食パン サーモンと野菜の煮物 だし汁、さけ、キャベツ、たまねぎ、トマト、砂糖、しょうゆ、片栗粉	食パン 食パン サーモンと野菜の煮物 だし汁、さけ、キャベツ、たまねぎ、トマト、砂糖、しょうゆ、片栗粉	パンがゆ和風 食パン、だし汁 サーモンと野菜のとりみ煮 だし汁、さけ、キャベツ、たまねぎ、トマト、片栗粉
	午後食 じゃこおかがおにぎり 胚芽米、じゃこ、削り節、しょうゆ、ごま油 鶏と野菜の煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかが軟飯 米、削り節 鶏と野菜の煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかがおかゆ 米、削り節 鶏と野菜のとりみ煮 だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、片栗粉

日付	完了期食	後期食	中期食
10 24 水 午前食	ごはん 米 なすのみそ汁 だし汁、なす、たまねぎ、えのきたけ、米みそ ひじき入り豆腐ハンバーグ 豚ひき肉、牛ひき肉、たまねぎ、ごま油、しょうが、豆腐、ひじき、食塩、片栗粉、砂糖、しょうゆ、だし汁 煮りんご りんご	軟飯 米 豆腐となすの煮物 だし汁、たまねぎ、なす、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉 煮りんご りんご	おかゆ 米 豆腐となすのどろみ煮 だし汁、たまねぎ、なす、豆腐、片栗粉 煮りんごつぶし りんご
午後食	のりごはん 米、のり 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、ごまつな、食塩	のり軟飯 米、のり 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、ごまつな、食塩	のりがゆ 米、のり 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、ごまつな
11 25 木 午前食	ごはん 米 まいたけのすまし汁 だし汁、はくさい、にんじん、まいたけ、食塩、しょうゆ フィッシュフライ かじき、卵不使用マヨネーズ、パン粉、油 ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー、にんじん、削り節、しょうゆ	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、はくさい、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 かじきと野菜のどろみ煮 だし汁、かじき、ブロッコリー、にんじん、はくさい、片栗粉
午後食	食パン 食パン トマトスープ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト缶、食塩、砂糖	食パン 食パン トマトスープ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト缶、食塩、砂糖	パンがゆ和風 食パン、だし汁 トマトスープ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト缶
12 26 金 午前食	胚芽米ごはん 胚芽米 さば入り根菜汁 さば水煮缶、酒、だいこん、ごぼう、にんじん、米みそ、みりん、長ねぎ 豚ひき肉と豆腐の旨煮 豚ひき肉、たまねぎ、豆腐、いんげん、砂糖、酒、しょうゆ、片栗粉	軟飯 米 鶏ささみと豆腐の煮物 だし汁、鶏ささみひき肉、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 鶏ささみと豆腐のどろみ煮 だし汁、鶏ささみひき肉、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、豆腐、片栗粉
午後食	ツナ煮こみうどん だし汁、乾うどん（無塩）、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、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 だし汁、乾うどん（無塩）、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、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（無塩）、だし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、長ねぎ だいこんのだし煮つぶし だいこん、だし汁
13 27 土 午前食	食パン 食パン チキンポトフ 油、たまねぎ、にんじん、鶏肉、キャベツ、コンソメ、食塩 さつまいもとりんごの重ね煮 さつまいも、りんご、砂糖	食パン 食パン 鶏ささみポトフ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、食塩 さつまいもとりんごの重ね煮 さつまいも、りんご、砂糖	パンがゆ和風 食パン、だし汁 鶏ささみポトフ 鶏ささみひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ さつまいもとりんごの煮つぶし さつまいも、りんご
午後食	ごま塩おにぎり 米、ごま、食塩 豆乳スープ たまねぎ、にんじん、キャベツ、無調整豆乳、食塩	おかか軟飯 米、削り節 豆乳スープ たまねぎ、にんじん、キャベツ、無調整豆乳、食塩	おかかがゆ 米、削り節 豆乳スープ たまねぎ、にんじん、キャベツ、無調整豆乳
15 29 月 午前食	ごはん 米 大根のみそ汁 だし汁、だいこん、にんじん、長ねぎ、米みそ チャブチエさざみ 油、牛ひき肉、ビーマン、にんじん、乾しいたけ、キャベツ、砂糖、しょうゆ、食塩、はるさめ、ごま、ごま油	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、キャベツ、長ねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 鶏ささみと大根のどろみ煮 だし汁、鶏ささみひき肉、だいこん、キャベツ、長ねぎ、片栗粉
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、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉 煮りんご りんご	軟飯 米 豆腐と野菜の煮物 だし汁、にんじん、たまねぎ、豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉 煮りんご りんご	おかゆ 米 豆腐と野菜のどろみ煮 だし汁、にんじん、たまねぎ、豆腐、片栗粉 煮りんごつぶし りんご
16 30 火 午前食	ごはん 米 かじきとブロッコリーの煮物 だし汁、キャベツ、ブロッコリー、かじき、砂糖、しょうゆ、片栗粉 メロン メロン	軟飯 米 かじきとブロッコリーの煮物 だし汁、キャベツ、ブロッコリー、かじき、砂糖、しょうゆ、片栗粉 メロン メロン	おかゆ 米 かじきとブロッコリーのどろみ煮 だし汁、キャベツ、ブロッコリー、かじき、片栗粉 メロンつぶし メロン
午後食	バターロール バターロール パンブキントマトスープ ツナ水煮缶、たまねぎ、かぼちゃ、トマト、食塩、砂糖	食パン 食パン パンブキントマトスープ ツナ水煮缶、たまねぎ、かぼちゃ、トマト、食塩、砂糖	パンがゆ和風 食パン、だし汁 パンブキントマトスープ ツナ水煮缶、たまねぎ、かぼちゃ、トマト
19 金 午前食	バターロール バターロール 鮭の牛乳スープ さけ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、牛乳、食塩	食パン 食パン 鮭の牛乳スープ さけ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、牛乳、食塩	パンがゆ和風 食パン、だし汁 鮭の牛乳スープ さけ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、牛乳
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 煮りんご りんご	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 煮りんご りんご	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 煮りんごつぶし りんご
誕生会 午前食	ごはん 米 オニオンスープ 油、たまねぎ、はくさい、にんじん、コンソメ、食塩 照焼ガーリックチキンさざみ 鶏肉、にんにく、砂糖、酒、みりん、しょうゆ ポイルブロッコリー ブロッコリー	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、たまねぎ、はくさい、ブロッコリー、砂糖、しょうゆ、片栗粉	おかゆ 米 鶏ささみとブロッコリーのどろみ煮 だし汁、鶏ささみひき肉、たまねぎ、はくさい、ブロッコリー、片栗粉
午後食	食パン 食パン ツナ入りミルクスープ ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、育児用ミルク、食塩	食パン 食パン ツナ入りミルクスープ ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、育児用ミルク、食塩	パンがゆ和風 食パン、だし汁 ツナ入りミルクスープ ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、育児用ミルク



	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	362	14.8	10.4	52.3	0.7
後期食	322	12.9	9.4	46.5	0.5
中期食	307	11	11.5	39.9	0.3

献立は都合により変更することがあります。