

2025年 7月 離乳食献立表（後期）

中野区保育園・幼稚園課

曜日		月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	
日		14 28	1 15 29	2 16 30	3 17 31	4 18	5 19	7	8 22	9 23	10 24	11 25	12 26	
午前 	主食	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	煮込みうどん	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	
	副食	高野豆腐の煮物 南瓜の煮物 味噌汁	キャベツのそぼろ煮 トマト スープ	ミートボールのケチャップ煮 ブロッコリー 味噌汁	つくねの煮物 青菜の煮物 味噌汁	白身魚のムニエル 粉ふき芋 味噌汁	じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの煮物 味噌汁	豆腐とひき肉の味噌煮 青菜の煮物 味噌汁	ミートボールの煮物 南瓜の煮物 味噌汁	ソフトオムレツ 茄子の味噌ソテー 味噌汁	白身魚のムニエル トマト 味噌汁	ミートボールのケチャップ煮 人参のスティック煮 スープ	じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの煮物 味噌汁	
	材料	米	米	米	米	米	米	米	米	乾めん 玉葱 人参 醤油 砂糖 かつおだし	米	米	米	米
		高野豆腐 キャベツ 醤油 砂糖 片栗粉	キャベツ 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	豚ひき肉 玉葱 片栗粉 ケチャップ 砂糖 かつおだし	鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	白身魚 片栗粉 塩 なたね油	じゃが芋 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし	豆腐 豚ひき肉 大豆味噌 砂糖 かつおだし 片栗粉	豚ひき肉 玉葱 醤油 砂糖 かつおだし	鶏卵 玉葱 ミルク 塩 なたね油	白身魚 片栗粉 塩 なたね油	豚ひき肉 玉葱 片栗粉 ケチャップ 砂糖 かつおだし	じゃが芋 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし	
南瓜 醤油 砂糖		トマト	ブロッコリー	青菜 醤油	青菜 大豆味噌 かつおだし	キャベツ 醤油	青菜 醤油	なす 砂糖 大豆味噌 なたね油	トマト	万能葱 大豆味噌 かつおだし	人参 醤油 砂糖	人参 醤油 砂糖	青菜 大豆味噌 かつおだし	
玉葱 大豆味噌 かつおだし		じゃが芋 スープ 塩	なす 大豆味噌 かつおだし	キャベツ 大豆味噌 かつおだし		人参 大豆味噌 かつおだし	葱 大豆味噌 かつおだし	南瓜 醤油 砂糖			玉葱 スープ 塩			
午後	主食	煮込みうどん	おかゆ	おかゆ	パン	煮込みうどん	おかゆ	おかゆ	おかゆ	味噌煮込みうどん	パン	煮込みうどん	煮込みうどん	
	副食	胡瓜としらすの煮物 人参のスティック煮	白身魚の煮物 南瓜の煮物 味噌汁	青菜とツナの煮物 人参のスティック煮 味噌汁	白身魚のケチャップ煮 胡瓜のスティック煮 スープ	豆腐の煮物 人参のスティック煮	人参とツナの煮物 ブロッコリー すまし汁	胡瓜としらすの煮物 人参のスティック煮 すまし汁	人参とツナの煮物 ブロッコリー 味噌汁	青菜としらすの煮物 粉ふき芋	人参のそぼろ煮 ブロッコリー スープ	大根とツナの煮物 キャベツの煮物	白身魚の味噌煮 南瓜の煮物	
	材料	乾めん 鶏ひき肉 人参 かつおだし 醤油 砂糖	米 白身魚 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	米 青菜 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	食パン バター 白身魚 ケチャップ 砂糖 かつおだし 片栗粉	乾めん 玉葱 人参 かつおだし 醤油 砂糖 豆腐 醤油 砂糖 片栗粉 かつおだし 人参 醤油 砂糖	米 人参 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 ブロッコリー わかめ 玉葱 塩 醤油 かつおだし	米 胡瓜 しらす 醤油 人参 醤油 砂糖 青菜 塩 醤油 かつおだし	米 人参 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 ブロッコリー わかめ 大豆味噌 かつおだし	乾めん 大根 人参 大豆味噌 砂糖 かつおだし 青菜 しらす 醤油 じゃが芋 人参 大豆味噌 かつおだし	食パン バター 人参 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし 大根 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 キャベツ 醤油	乾めん 玉葱 青菜 醤油 砂糖 かつおだし 大根 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 キャベツ 醤油	乾めん わかめ 葱 人参 醤油 砂糖 かつおだし 白身魚 大豆味噌 砂糖 かつおだし 片栗粉 南瓜 醤油 砂糖	
		給与目標量												
エネルギー304Kcal		283	282	301	298	282	289	271	334	308	306	311	281	
タンパク質12.8g		10.2	10.5	11.0	13.5	11.1	9.2	9.6	13.4	9.9	12.2	10.7	11.4	

* 野菜は柔らかく茹でてから調理しています。



* 献立内容は都合により変更する場合があります。

* □で囲まれた食材は、アレルギーの確認が必要な加工食品です。

* スープは野菜の煮汁を使用しています。