2025年　7月　離乳食献立表（中期）

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	やわらか煮うどん	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 刻みトマト スープ	ミートボールのケチャップ煮 刻みブロッコリー 味噌汁	つくねの煮物 青菜の煮物 味噌汁	白身魚の煮物 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	卵黄の粗ほぐし 茄子の味噌煮 味噌汁	白身魚の煮物 刻みトマト 味噌汁	ミートボールのケチャップ煮 人参の煮物 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 高野豆腐 キャベツ 醤油 砂糖 片栗粉 南瓜 醤油 砂糖 玉葱 大豆味噌 かつおだし	米 キャベツ 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 トマト じゃが芋 スープ 塩	米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 ケチャップ 砂糖 かつおだし ブロッコリー かつおだし 片栗粉 なす 大豆味噌 かつおだし	米 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 青菜 醤油 キャベツ 大豆味噌 かつおだし	米 白身魚 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 じゃが芋 青菜 大豆味噌 かつおだし	米 じゃが芋 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし キャベツ 醤油 人参 大豆味噌 かつおだし	米 豆腐 豚ひき肉 大豆味噌 砂糖 かつおだし 片栗粉 青菜 醤油 葱 大豆味噌 かつおだし	乾めん 玉葱 人参 醤油 砂糖 かつおだし 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 南瓜 醤油 砂糖	米 卵黄 玉葱 かつおだし なす 砂糖 大豆味噌 かつおだし 人参 大豆味噌 かつおだし	米 白身魚 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 トマト 万能葱 大豆味噌 かつおだし	米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 ケチャップ 砂糖 かつおだし 人参 醤油 砂糖 玉葱 スープ 塩	米 じゃが芋 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし キャベツ 醤油 青菜 大豆味噌 かつおだし
午後	主食	やわらか煮うどん	おかゆ	おかゆ	パンがゆ	やわらか煮うどん	おかゆ	おかゆ	おかゆ	味噌やわらか煮うど	パンがゆ	やわらか煮うどん	やわらか煮うどん
	副食	胡瓜としらすの煮物 人参の煮物	白身魚の煮物 南瓜の煮物 味噌汁	青菜とツナの煮物 人参の煮物 味噌汁	白身魚のケチャップ煮 胡瓜の煮物 スープ	豆腐の煮物 人参の煮物	人参とツナの煮物 刻みブロッコリー すまし汁	胡瓜としらすの煮物 人参の煮物 すまし汁	人参とツナの煮物 刻みブロッコリー 味噌汁	青菜としらすの煮物 粉ふき芋	人参のそぼろ煮 刻みブロッコリー スープ	大根とツナのやわらか煮 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 胡瓜 しらす 醤油 人参 醤油 砂糖	米 白身魚 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 南瓜 醤油 砂糖 人参 大豆味噌 かつおだし	米 青菜 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 人参 醤油 砂糖 玉葱 大豆味噌 かつおだし	食パン ミルク 白身魚 ケチャップ 砂糖 かつおだし 片栗粉 胡瓜 人参 スープ 塩	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 かつおだし 片栗粉 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 かつおだし 片栗粉 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	食パン ミルク 人参 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし ブロッコリー かつおだし 片栗粉 じゃが芋 スープ 塩	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

＊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。
＊口で囲まれた食材は、アレルゲン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。