

2025年 10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	27	14 28	1 15 29	2 16 30	3 17 31	4 18	6 20	7 21	8 22	9 23	10 24	11 25	
午前 	主食	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	洋風 やわらか煮うどん	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	
	副食	豆腐の煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	つくねのケチャップ煮 キャベツの煮物 スープ	ミートボールの味噌煮 刻みトマト スープ	つくねの煮物 刻みブロッコリー 味噌汁	粉ふき芋 人参の煮物	ミートボールの煮物 胡瓜の煮物 味噌汁	つくねの煮物 キャベツの煮物 味噌汁	豆腐の味噌煮 人参の煮物 味噌汁	ミートボールの煮物 刻みトマト 味噌汁	白身魚の煮物 いんげんの煮物 味噌汁	卵黄の粗ほぐし 胡瓜の煮物 味噌汁	ミートボールの煮物 白菜の煮物 味噌汁
	材料	米 豆腐 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 さつま芋 醤油 砂糖 チンゲンサイ 大豆味噌 かつおだし	米 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 ケチャップ 砂糖 かつおだし キャベツ 醤油 じゃが芋 スープ 塩	米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 大豆味噌 砂糖 かつおだし トマト 玉葱 スープ 塩	米 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし ブロッコリー かつおだし 片栗粉 万能葱 大豆味噌 かつおだし	乾めん ツナ缶 玉葱 人参 かつおだし ケチャップ 砂糖 じゃが芋 人参 醤油 砂糖	米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 胡瓜 玉葱 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 キャベツ 醤油 わかめ 人参 大豆味噌 かつおだし	米 豆腐 大豆味噌 砂糖 かつおだし 片栗粉 人参 醤油 砂糖 キャベツ 大豆味噌 かつおだし	米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし トマト チンゲンサイ 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 さやいんげん 醤油 砂糖 かつおだし 南瓜 大豆味噌 かつおだし 人参 大豆味噌 かつおだし	米 卵黄 玉葱 かつおだし 胡瓜 南瓜 大豆味噌 かつおだし 白菜 醤油 玉葱 大豆味噌 かつおだし	米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 白菜 醤油
午後	主食	おかゆ	やわらか煮うどん	おかゆ	パンがゆ	おかゆ	おかゆ	やわらか煮うどん	おかゆ	やわらか煮うどん	パンがゆ	おかゆ	おかゆ
	副食	ミートボールの煮物 いんげんのおかか煮 すまし汁	白身魚の煮物 南瓜の煮物	大根とツナのやわらか煮 人参の煮物 味噌汁	南瓜のそぼろ煮 白菜の煮物 スープ	つくねの煮物 胡瓜の煮物 味噌汁	キャベツとしらすの煮物 南瓜の煮物 味噌汁	豆腐の煮物 南瓜のマッシュ	鶏レバーの煮つぶし さつま芋の煮物 味噌汁	じゃが芋とツナの煮物 人参の煮物	豆腐の煮物 さつま芋の煮物 スープ	キャベツとしらすの煮物 大根の煮物 すまし汁	人参としらすの煮物 胡瓜の煮物 すまし汁
	材料	米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし さやいんげん 醤油 かつお節 人参 塩 醤油 かつおだし	乾めん 玉葱 人参 かつおだし 醤油 砂糖 白身魚 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 南瓜 醤油 砂糖	米 大根 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 人参 醤油 砂糖 白菜 大豆味噌 かつおだし	食パン ミルク 南瓜 豚ひき肉 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 白菜 醤油 人参 スープ 塩	米 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 胡瓜 大根 大豆味噌 かつおだし	米 キャベツ しらす 醤油 南瓜 醤油 砂糖 人参 大豆味噌 かつおだし	乾めん 青菜 人参 醤油 砂糖 かつおだし 豆腐 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 南瓜 バター	米 鶏レバー 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 さつま芋 醤油 砂糖 玉葱 大豆味噌 かつおだし	乾めん 葱 人参 醤油 砂糖 かつおだし じゃが芋 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 人参 醤油 砂糖	食パン ミルク 豆腐 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 さつま芋 醤油 砂糖 大根 スープ 塩	米 キャベツ しらす 醤油 大根 醤油 砂糖 青菜 塩 醤油 かつおだし	米 人参 しらす 醤油 胡瓜 わかめ 塩 醤油 かつおだし

* 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。