

**2025年 11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	10	11 25	12 26	13 27	14 28	1 15 29	17	4 18	5 19	6 20	7 21	8 22	
 <b>午前</b>	主食	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	おかゆ	おかゆ	おかゆ	味噌やわらか煮うどん	
	副食	キャベツとツナの煮物 刻みトマト	南瓜のそぼろ煮 いんげん煮物 味噌汁	白身魚のケチャップ煮 胡瓜の煮物 コーンスープ	豆腐の味噌煮 キャベツの煮物 味噌汁	つくねの煮物 刻みブロッコリー 味噌汁	じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの煮物 味噌汁	ミートボールの煮物 人参の煮物 味噌汁	卵黄の粗ほぐし さつま芋の煮物 味噌汁	白身魚の味噌煮 人参の煮物 すまし汁	豆腐の煮物 刻みブロッコリー スープ	南瓜のそぼろ煮 刻みカリフラワー 味噌汁	ミートボールの煮物 キャベツの煮物
	材料	乾めん 鶏ひき肉 人参 かつおだし 醤油 砂糖 キャベツ ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 トマト	米 南瓜 鶏ひき肉 ケチャップ 砂糖 砂糖 かつおだし 片栗粉 さやいんげん 胡瓜 クリームコーン 玉葱 スープ 塩	米 白身魚 豆腐 大豆味噌 砂糖 かつおだし 片栗粉 キャベツ 醤油 ブロッコリー かつおだし 片栗粉 人参 大豆味噌 かつおだし 青菜 大豆味噌 かつおだし	米 鶏ひき肉 玉葱 豚ひき肉 醤油 片栗粉 砂糖 かつおだし 片栗粉 キャベツ 醤油 人参 大豆味噌 砂糖 葱 大豆味噌 かつおだし	米 じゃが芋 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 砂糖 かつおだし 片栗粉 キャベツ 醤油 人参 大豆味噌 砂糖 葱 大豆味噌 かつおだし	米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 砂糖 かつおだし 片栗粉 人参 醤油 砂糖 玉葱 大豆味噌 砂糖 かつおだし 青菜 塩 醤油 かつおだし	米 卵黄 玉葱 かつおだし さつま芋 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 青菜 塩 醤油 かつおだし	米 白身魚 玉葱 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 青菜 塩 醤油 かつおだし	米 豆腐 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 人参 醤油 砂糖 玉葱 大豆味噌 かつおだし 青菜 塩 醤油 かつおだし	米 南瓜 鶏ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 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 青菜 塩 醤油 かつおだし	乾めん 人参 玉葱 大豆味噌 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 片栗粉 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 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 青菜 塩 醤油 かつおだし	乾めん 人参 玉葱 大豆味噌 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 片栗粉 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 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 青菜 塩 醤油 かつおだし
	主食	おかゆ	やわらか煮うどん	おかゆ	パンがゆ	やわらか煮うどん	おかゆ	おかゆ	おかゆ	やわらか煮うどん	パンがゆ	やわらか煮うどん	おかゆ
	副食	青菜としらすの煮物 粉ふき芋 味噌汁	白身魚の煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	ミートボールの煮物 白菜の煮物 スープ	大根のそぼろ煮 里芋の煮物	胡瓜としらすの煮物 さつま芋の煮物	白身魚の煮物 青菜の煮物 味噌汁	豆腐の味噌煮 胡瓜の煮物 スープ	人参とツナの煮物 かぶの煮物	ミートボールの煮物 粉ふき芋 スープ	つくねのケチャップ煮 鶏レバーの煮つぶし 大根の煮物	じゃが芋とツナの煮物 人参の煮物 味噌汁	じゃが芋
	材料	米 青菜 しらす 醤油 じゃが芋 人参 大豆味噌 かつおだし	乾めん 玉葱 青菜 かつおだし 醤油 砂糖 白身魚 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 さつま芋 醤油 砂糖	米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 白菜 醤油	食パン ミルク 人参 かつおだし 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 胡瓜 しらす 醤油 青菜 醤油 さつま芋 醤油 砂糖	乾めん 玉葱 人参 かつおだし 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 胡瓜 南瓜 スープ 塩	米 白身魚 豆腐 大豆味噌 砂糖 かつおだし 片栗粉 青菜 醤油 玉葱 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 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 胡瓜 南瓜 スープ 塩	米 人参 かつおだし 片栗粉 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 胡瓜 南瓜 スープ 塩	米 食パン ミルク 人参 かつおだし 片栗粉 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 大根 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 玉葱 塩 醤油 かつおだし	乾めん 玉葱 人参 かつおだし 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 鶏レバー 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 人参 醤油 砂糖 玉葱 塩 醤油 かつおだし	米 じゃが芋	
	材料	米 青菜 しらす 醤油 じゃが芋 人参 大豆味噌 かつおだし	乾めん 玉葱 青菜 かつおだし 醤油 砂糖 白身魚 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 さつま芋 醤油 砂糖	米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 白菜 醤油	食パン ミルク 人参 かつおだし 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 胡瓜 しらす 醤油 青菜 醤油 さつま芋 醤油 砂糖	乾めん 玉葱 人参 かつおだし 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 胡瓜 南瓜 スープ 塩	米 白身魚 豆腐 大豆味噌 砂糖 かつおだし 片栗粉 青菜 醤油 玉葱 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 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 胡瓜 南瓜 スープ 塩	米 食パン ミルク 人参 かつおだし 片栗粉 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 大根 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 玉葱 塩 醤油 かつおだし	乾めん 玉葱 人参 かつおだし 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 鶏レバー 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 人参 醤油 砂糖 玉葱 塩 醤油 かつおだし	米 じゃが芋		
	主食	おかゆ	やわらか煮うどん	おかゆ	パンがゆ	やわらか煮うどん	おかゆ	おかゆ	やわらか煮うどん	パンがゆ	やわらか煮うどん	おかゆ	おかゆ
	副食	青菜としらすの煮物 粉ふき芋 味噌汁	白身魚の煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	ミートボールの煮物 白菜の煮物 スープ	大根のそぼろ煮 里芋の煮物	胡瓜としらすの煮物 さつま芋の煮物	白身魚の煮物 青菜の煮物 味噌汁	豆腐の味噌煮 胡瓜の煮物 スープ	人参とツナの煮物 かぶの煮物	ミートボールの煮物 粉ふき芋 スープ	つくねのケチャップ煮 鶏レバーの煮つぶし 大根の煮物	じゃが芋とツナの煮物 人参の煮物 味噌汁	じゃが芋
	材料	米 青菜 しらす 醤油 じゃが芋 人参 大豆味噌 かつおだし	乾めん 玉葱 青菜 かつおだし 醤油 砂糖 白身魚 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 さつま芋 醤油 砂糖	米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 白菜 醤油	食パン ミルク 人参 かつおだし 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 胡瓜 しらす 醤油 青菜 醤油 さつま芋 醤油 砂糖	乾めん 玉葱 人参 かつおだし 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 胡瓜 南瓜 スープ 塩	米 白身魚 豆腐 大豆味噌 砂糖 かつおだし 片栗粉 青菜 醤油 玉葱 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 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 胡瓜 南瓜 スープ 塩	米 食パン ミルク 人参 かつおだし 片栗粉 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 大根 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 玉葱 塩 醤油 かつおだし	乾めん 玉葱 人参 かつおだし 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 鶏レバー 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 人参 醤油 砂糖 玉葱 塩 醤油 かつおだし	米 じゃが芋		

\* 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。