

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
午前	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	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	卵黄の粗ぼぐし 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	米 南瓜 鶏ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし	米 白身魚 ケチャップ 砂糖 かつおだし 片栗粉	米 豆腐 大豆味噌 砂糖 かつおだし 片栗粉	米 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	米 じゃが芋 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし	米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	米 卵黄 玉葱 かつおだし さつま芋 醤油 砂糖	米 白身魚 大豆味噌 砂糖 かつおだし 片栗粉	米 豆腐 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	米 南瓜 鶏ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし	乾めん 人参 玉葱 大豆味噌 砂糖 かつおだし
		キャベツ	さやいんげん 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	胡瓜 クリームコーン 玉葱 スープ 塩	キャベツ 醤油 人参 大豆味噌 かつおだし	ブロッコリー かつおだし 片栗粉 青菜 大豆味噌 かつおだし	キャベツ 醤油 人参 大豆味噌 かつおだし	人参 醤油 砂糖 葱 大豆味噌 かつおだし	玉葱 大豆味噌 かつおだし 青菜 塩 醤油 かつおだし	人参 醤油 砂糖	ブロッコリー かつおだし 片栗粉 人参 スープ 塩	カリフラワー かつおだし 片栗粉 じゃが芋 大豆味噌 かつおだし	豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし キャベツ 醤油
		ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉											
		トマト	白菜 大豆味噌 かつおだし										
午後	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	ミートボールの煮物 白菜の煮物 味噌汁	大根のそぼろ煮 里芋の煮物 スープ	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 味噌汁	ミートボールの煮物 粉ふき芋	つくねのケチャップ煮 大根の煮物 すまし汁	鶏レバーの煮つぶし 胡瓜の煮物	じゃが芋とツナの煮物 人参の煮物 味噌汁
	材料	米 青菜 しらす 醤油	乾めん 玉葱 青菜 かつおだし 醤油 砂糖	米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	食パン ミルク 大根 豚ひき肉 醤油 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 胡瓜 しらす 醤油	米 白身魚 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 青菜 醤油	米 豆腐 大豆味噌 砂糖 かつおだし 片栗粉 胡瓜 南瓜 スープ 塩	米 人参 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 かぶ 醤油 砂糖 わかめ 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 じゃが芋	食パン ミルク 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 ケチャップ 砂糖 かつおだし 大根 醤油 砂糖 玉葱 塩 醤油 かつおだし	乾めん 玉葱 人参 醤油 砂糖 かつおだし 鶏レバー 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 胡瓜	米 じゃが芋 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 人参 醤油 砂糖 青菜 大豆味噌 かつおだし
		じゃが芋	白身魚 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	白菜 醤油 じゃが芋 大豆味噌 かつおだし	里芋 醤油 砂糖 さやいんげん スープ 塩	さつま芋 醤油 砂糖	玉葱 大豆味噌 かつおだし						
		人参 大豆味噌 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。