

2025年 12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		1	15	2	16	3	17	4	18	5	19	6	20	
		8	22	9	23	10	24	11	25	12	26	13	27	
午前	主食	おかゆ	焼うどん	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	
	副食	つくねの煮物 トマト 味噌汁	人参のおかか煮 胡瓜のスティック煮 味噌汁	ソフトオムレツ 南瓜の煮物 味噌汁	白身魚のムニエル 白菜の煮物 味噌汁	豆腐の煮物 いんげんの煮物 味噌汁	大根のそぼろ煮 胡瓜のスティック煮 味噌汁	豆腐のケチャップ煮 キャベツの煮物 味噌汁	白身魚の煮物 人参のスティック煮 味噌汁	じゃが芋のそぼろ煮 トマト 味噌汁	豆腐とひき肉の味噌煮 胡瓜のスティック煮 味噌汁	つくねの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	じゃが芋とツナの煮物 人参のスティック煮 味噌汁	
	材料	米 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	乾めん 豚ひき肉 玉葱 青菜 なたね油 醤油 塩	米 鶏卵 玉葱 ミルク 塩 なたね油	米 白身魚 片栗粉 塩 なたね油	米 豆腐 醤油 砂糖 片栗粉 かつおだし	米 大根 鶏ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	米 豆腐 ケチャップ 砂糖 かつおだし 片栗粉	米 白身魚 醤油 砂糖 片栗粉 かつおだし	米 じゃが芋 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし	米 豆腐 豚ひき肉 大豆味噌 砂糖 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 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし	
	材料	人参 大豆味噌 かつおだし	人参 醤油 砂糖 かつお節 胡瓜 白菜 大豆味噌 かつおだし	南瓜 醤油 砂糖 かぶ 大豆味噌 かつおだし	白菜 醤油 さやいんげん 醤油 砂糖 葱 大豆味噌 かつおだし	胡瓜 玉葱 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	人参 醤油 砂糖 葱 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	人参 醤油 砂糖 葱 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	人参 醤油 砂糖 葱 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	人参 醤油 砂糖 葱 大豆味噌 かつおだし
午後	主食	煮込みうどん	おかゆ	おかゆ	パン	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	パン	煮込みうどん	おかゆ	
	副食	大根のそぼろ煮 マッシュポテト	白身魚の味噌煮 さつま芋の煮物 すまし汁	ミートボールのケチャップ煮 胡瓜のスティック煮 味噌汁	青菜とツナの煮物 人参のスティック煮 味噌汁	鶏レバーの煮つぶし 大根のスティック煮 味噌汁	人参としらすの煮物 粉ふき芋 味噌汁	人参とツナの煮物 じゃが芋の煮物 味噌汁	大根のそぼろ煮 青菜の煮物 味噌汁	キャベツとツナの煮物 いんげんのおかか煮 味噌汁	大根としらすの煮物 ブロッコリー 味噌汁	白身魚の味噌煮 胡瓜のスティック煮 味噌汁	胡瓜としらすの煮物 青菜の煮物 味噌汁	
	材料	乾めん 青菜 玉葱 醤油 砂糖 かつおだし	米 白身魚 大豆味噌 砂糖 かつおだし 片栗粉	米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 ケチャップ 砂糖 かつおだし	食パン バター 青菜 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	米 鶏レバー 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	米 人参 しらす 醤油 じゃが芋	米 人参 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	米 大根 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	米 キャベツ ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	米 食パン バター 大根 しらす 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	米 食パン バター 大根 しらす 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	乾めん 人参 玉葱 醤油 砂糖 かつおだし	米 胡瓜 しらす 醤油 砂糖 かつおだし 青菜 醤油
	材料	じゃが芋 塩 バター	さつま芋 醤油 砂糖 青菜 醤油 塩 かつおだし	胡瓜 人参 醤油 砂糖 玉葱 大豆味噌 かつおだし	人参 醤油 砂糖 玉葱 大豆味噌 かつおだし	大根 醤油 砂糖 キャベツ 大豆味噌 かつおだし	青菜 大豆味噌 かつおだし	じゃが芋 青菜 大豆味噌 かつおだし	人参 醤油 砂糖 白菜 大豆味噌 かつおだし	人参 醤油 砂糖 白菜 大豆味噌 かつおだし	人参 醤油 砂糖 白菜 大豆味噌 かつおだし	人参 醤油 砂糖 白菜 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	人参 醤油 砂糖 葱 大豆味噌 かつおだし
給与目標量														
エネルギー304Kcal		298	306	341	303	266	263	289	263	285	300	311	264	
タンパク質12.8g		11.1	11.5	12.1	11.6	10.9	7.6	8.9	10.5	9.1	11.4	13.0	7.6	



* 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。