

2026年 4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  | 13 27      | 14 28                         | 1 15                | 2 16 30                         | 3 17                      | 4 18                        | 6 20                      | 7 21                        | 8 22                    | 9 23                        | 10 24                       | 11 25                             |                           |                 |
| 午前<br> | 主食         | うどんのケチャップ炒め                   | 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                         | 味噌煮込みうどん                          |                           |                 |
|  | 副食         | キャベツとツナの煮物<br>チーズ<br>スープ      | 豆腐の煮物<br>トマト<br>味噌汁 | つくねの味噌煮<br>ブロッコリー<br>味噌汁        | つくねの煮物<br>青菜の煮物<br>味噌汁    | 白身魚の煮物<br>胡瓜のスティック煮<br>すまし汁 | 豚ひき肉と青菜の煮物<br>粉ふき芋<br>味噌汁 | ミートボールの煮物<br>キャベツの煮物<br>味噌汁 | ミートボールの煮物<br>トマト<br>味噌汁 | 南瓜のそぼろ煮<br>人参のスティック煮<br>スープ | つくねの煮物<br>ブロッコリー<br>スープ     | 白身魚の味噌煮<br>南瓜の煮物<br>味噌汁           | 粉ふき芋<br>胡瓜のスティック煮         |                 |
|  | 材料         | 乾めん<br>豚ひき肉<br>玉葱 人参<br>なたね油  | 米<br>豆腐<br>醤油       | 米<br>鶏ひき肉<br>玉葱                 | 米<br>鶏ひき肉<br>玉葱           | 米<br>白身魚<br>醤油              | 米<br>豚ひき肉<br>青菜           | 米<br>豚ひき肉<br>玉葱             | 米<br>豚ひき肉<br>玉葱         | 米<br>南瓜<br>豚ひき肉             | 米<br>鶏ひき肉<br>玉葱             | 米<br>白身魚<br>大豆味噌                  | 乾めん<br>豚ひき肉<br>人参         |                 |
|  |            | ケチャップ                         | 砂糖                  | 片栗粉                             | 片栗粉                       | 砂糖                          | 醤油                        | 片栗粉                         | 片栗粉                     | 醤油                          | 片栗粉                         | 砂糖                                | 大豆味噌                      | 人参              |
| キャベツ   |            | 片栗粉                           | 大豆味噌                | 醤油                              | かつおだし                     | 砂糖                          | かつおだし                     | 片栗粉                         | 醤油                      | 砂糖                          | かつおだし                       | かつおだし                             | 砂糖                        | 大豆味噌            |
| ツナ缶  |            | かつおだし                         | 砂糖                  | かつおだし                           | 砂糖                        | かつおだし                       | 片栗粉                       | 片栗粉                         | かつおだし                   | かつおだし                       | かつおだし                       | 片栗粉                               | 片栗粉                       | 大豆味噌            |
| 醤油 砂糖  | トマト        | トマト                           | かつおだし               | 胡瓜                              | 万能葱<br>塩                  | じゃが芋                        | キャベツ<br>醤油                | トマト                         | 人参<br>醤油<br>砂糖          | ブロッコリー                      | 南瓜<br>醤油<br>砂糖              | 南瓜<br>醤油<br>砂糖                    | 人参<br>醤油<br>砂糖            |                 |
| チーズ  | 大根<br>大豆味噌 | 人参<br>大豆味噌                    | 白菜<br>大豆味噌          | 白菜<br>大豆味噌                      | 白菜<br>大豆味噌                | 白菜<br>大豆味噌                  | 大根<br>大豆味噌                | 大根<br>大豆味噌                  | 人参<br>大豆味噌              | わかめ<br>玉葱<br>塩<br>醤油<br>スープ | わかめ<br>玉葱<br>塩<br>醤油<br>スープ | じゃが芋                              | 胡瓜                        |                 |
| 玉葱<br>スープ<br>塩   | かつおだし      | かつおだし                         | かつおだし               | かつおだし                           | かつおだし                     | かつおだし                       | かつおだし                     | かつおだし                       | かつおだし                   | かつおだし                       | かつおだし                       | かつおだし                             | かつおだし                     |                 |
| 午後   | 主食         | おかゆ                           | 煮込みうどん              | おかゆ                             | パン                        | 味噌煮込みうどん                    | おかゆ                       | おかゆ                         | 煮込みうどん                  | おかゆ                         | パン                          | おかゆ                               |                           |                 |
|  | 副食         | ミートボールの煮物<br>人参のスティック煮<br>味噌汁 | ミートボールの味噌煮<br>粉ふき芋  | キャベツとしらすの煮物<br>胡瓜のスティック煮<br>味噌汁 | 人参のそぼろ煮<br>キャベツの煮物<br>スープ | じゃが芋のそぼろ煮<br>人参のスティック煮      | 大根とツナの煮物<br>南瓜の煮物<br>味噌汁  | 白身魚の煮物<br>いんげんの煮物<br>味噌汁    | 豆腐の味噌煮<br>胡瓜のスティック煮     | 鶏レバーの煮つぶし<br>じゃが芋の煮物<br>味噌汁 | 人参とツナの煮物<br>キャベツの煮物<br>味噌汁  | ミートボールのケチャップ煮<br>人参のスティック煮<br>スープ | 青菜としらすの煮物<br>南瓜の煮物<br>味噌汁 |                 |
|  | 材料         | 米                             | 乾めん<br>玉葱<br>人参     | 米                               | 食パン<br>バター                | 乾めん<br>人参<br>玉葱<br>青菜       | 米                         | 米                           | 乾めん<br>玉葱<br>青菜         | 米                           | 食パン<br>バター                  | 米                                 | 米                         |                 |
|  |            | 豚ひき肉<br>玉葱<br>片栗粉<br>醤油<br>砂糖 | かつおだし<br>醤油<br>砂糖   | キャベツ<br>しらす<br>醤油               | 人参<br>豚ひき肉<br>醤油<br>砂糖    | 人参<br>豚ひき肉<br>醤油<br>砂糖      | 大根<br>ツナ缶                 | 白身魚<br>醤油<br>砂糖             | 大根<br>ツナ缶               | 白身魚<br>醤油<br>砂糖             | 鶏レバー<br>醤油<br>砂糖            | 人参<br>ツナ缶                         | 豚ひき肉<br>玉葱<br>片栗粉         | 青菜<br>しらす<br>醤油 |
| 片栗粉  |            | 砂糖                            | 醤油                  | 砂糖                              | かつおだし                     | かつおだし                       | 片栗粉                       | 片栗粉                         | かつおだし                   | 片栗粉                         | 醤油                          | 砂糖                                | 南瓜<br>醤油<br>砂糖            |                 |
| かつおだし  |            | かつおだし                         | かつおだし               | かつおだし                           | かつおだし                     | かつおだし                       | 片栗粉                       | 片栗粉                         | 片栗粉                     | 片栗粉                         | かつおだし                       | かつおだし                             | かつおだし                     |                 |
| 人参<br>醤油<br>砂糖   | 豆腐<br>大豆味噌 | じゃが芋<br>豚ひき肉<br>醤油<br>砂糖      | 南瓜<br>醤油<br>砂糖      | 人参<br>大豆味噌                      | 人参<br>大豆味噌                | 人参<br>大豆味噌                  | 人参<br>大豆味噌                | 人参<br>大豆味噌                  | 人参<br>大豆味噌              | 人参<br>大豆味噌                  | 人参<br>大豆味噌                  | 人参<br>大豆味噌                        | 人参<br>大豆味噌                |                 |
| 青菜<br>大豆味噌   | かつおだし      | かつおだし                         | かつおだし               | かつおだし                           | かつおだし                     | かつおだし                       | かつおだし                     | かつおだし                       | かつおだし                   | かつおだし                       | かつおだし                       | かつおだし                             | かつおだし                     |                 |
| 給与目標量  |            |                               |                     |                                 |                           |                             |                           |                             |                         |                             |                             |                                   |                           |                 |
| エネルギー304Kcal   | 365        | 299                           | 269                 | 265                             | 267                       | 307                         | 286                       | 291                         | 290                     | 272                         | 306                         | 273                               |                           |                 |
| タンパク質12.8g   | 15.1       | 11.2                          | 9.8                 | 10.6                            | 10.9                      | 9.8                         | 12.2                      | 11.1                        | 10.9                    | 10.8                        | 12.0                        | 8.7                               |                           |                 |

\* 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。