


2026年 5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	11 25	12 26	13 27	14 28	1 15 29	2 16 30	18	19	20	7 21	8 22	9 23	
午前 	主食	おかゆ											
	副食	ミートボールの煮物 南瓜の煮物 スープ	ソフトオムレツ ブロッコリー 味噌汁	つくねの味噌煮 人参のスティック煮 すまし汁	つくねの煮物 トマト 味噌汁	白身魚のケチャップ煮 青菜とコーンの煮物 味噌汁	南瓜のそぼろ煮 胡瓜のスティック煮 味噌汁	うどんのケチャップ炒め ミートボールの煮物 青菜の煮物 スープ	白身魚の天ぷら トマト 味噌汁	ミートボールの煮物 いんげんの煮物 味噌汁	豆腐の味噌煮 さつま芋の煮物 味噌汁	つくねの煮物 キャベツとコーンの煮物 スープ	じゃが芋の煮物 胡瓜のスティック煮
	材料	米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 南瓜 醤油 砂糖 キャベツ スープ 塩	米 鶏卵 玉葱 粉ミルク 塩 なたね油 ブロッコリー 葱 大豆味噌 かつおだし	米 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 大豆味噌 砂糖 かつおだし 人参 醤油 砂糖 青菜 塩 醤油 かつおだし	米 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし トマト わかめ 大豆味噌 かつおだし	米 白身魚 ケチャップ 砂糖 かつおだし 片栗粉 青菜 ホールコーン 醤油 白菜 大豆味噌 かつおだし	米 南瓜 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし 胡瓜 青菜 大豆味噌 かつおだし	乾めん 玉葱 人参 なたね油 ケチャップ 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 青菜 醤油 人参 スープ 塩	米 白身魚 小麦粉 塩 なたね油 トマト 人参 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 さやいんげん 醤油 砂糖 玉葱 大豆味噌 かつおだし	米 豆腐 大豆味噌 砂糖 片栗粉 醤油 かつおだし さつま芋 醤油 砂糖 わかめ 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 ホールコーン 醤油 白菜 スープ 塩	乾めん 鶏ひき肉 人参 醤油 砂糖 かつおだし じゃが芋 醤油 砂糖 胡瓜
午後	主食	煮込みうどん											
	副食	じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜のスティック煮	豆腐とツナの煮物 キャベツの煮物 味噌汁	胡瓜としらすの煮物 粉ふき芋 味噌汁	白身魚の煮物 野菜ソテー 味噌汁	つくねの煮物 キャベツと人参の煮物	白身魚の煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	キャベツとツナの煮物 人参のスティック煮 味噌汁	豆腐の煮物 胡瓜のスティック煮 味噌汁	白身魚の煮物 粉ふき芋 味噌汁	ミートボールの煮物 胡瓜と人参の煮物 味噌汁	鶏レバーの煮つぶし 胡瓜のスティック煮 味噌汁	人参としらすの煮物 白菜の煮物 味噌汁
	材料	乾めん 玉葱 人参 かつおだし 醤油 砂糖 じゃが芋 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし 胡瓜	米 豆腐 ツナ缶 醤油 砂糖 片栗粉 かつおだし キャベツ 醤油 玉葱 大豆味噌 かつおだし	米 胡瓜 しらす 醤油 じゃが芋 人参 大豆味噌 かつおだし	食パン バター 白身魚 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 人参 キャベツ 塩 なたね油 大根 大豆味噌 かつおだし	乾めん 玉葱 青菜 醤油 砂糖 かつおだし 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし キャベツ 人参 醤油	米 白身魚 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 さつま芋 醤油 砂糖 人参 大豆味噌 かつおだし	米 キャベツ ツナ缶 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	米 豆腐 醤油 砂糖 片栗粉 かつおだし 胡瓜 じゃが芋 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 じゃが芋 青菜 大豆味噌 かつおだし 葱 大豆味噌 かつおだし	米 食パン バター 豚ひき肉 醤油 砂糖 片栗粉 かつおだし 胡瓜 玉葱 大豆味噌 かつおだし	米 鶏レバー 醤油 砂糖 片栗粉 かつおだし 胡瓜 玉葱 大豆味噌 かつおだし	米 人参 しらす 醤油 白菜 醤油 青菜 大豆味噌 かつおだし
給与目標量	エネルギー304Kca	311	337	275	283	278	295	324	290	292	312	295	254
タンパク質12.8g	11.2	12.9	9.1	13.8	12.9	10.5	11.1	10.7	12.3	12.7	12.6	7.9	

\* 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。