

2025年 11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	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	焼きうどん	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	味噌煮込みうどん	
	副食	キャベツとツナの煮物 トマトスープ	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 胡瓜のステイック煮 コーンスープ	豆腐の味噌煮 キヤベツの煮物 味噌汁	つくねの煮物 プロッコリー味噌汁	じゃが芋のそぼろ煮 人参のステイック煮 味噌汁	ミートボールの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	ソフトオムレツ さつま芋の煮物 味噌汁	白身魚の味噌煮 人参のステイック煮 すまし汁	豆腐の煮物 プロッコリー味噌汁	南瓜のそぼろ煮 カリフラワー味噌汁	ミートボールの煮物 キヤベツの煮物
	材料	乾めん 鶏ひき肉 人参 なたね油 醤油 塩 キャベツ ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 白菜 トマト 玉葱 スープ 塩	米 南瓜 鶏ひき肉 ケチャップ 砂糖 かつおだし 片栗粉 さやいんげん 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 白菜 トマト 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 胡瓜 キヤベツ 醤油 クリームコーン 玉葱 スープ 塩	米 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 かつおだし 片栗粉 キヤベツ 醤油 人参 青菜 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 キヤベツ 醤油 人参 青菜 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 さつま芋 人参 青菜 玉葱 大豆味噌 かつおだし	米 鶏卵 玉葱 ミルク 塩 なたね油 かつおだし 片栗粉 さつま芋 人参 青菜 玉葱 大豆味噌 かつおだし	米 白身魚 大豆味噌 砂糖 かつおだし 片栗粉 さつま芋 人参 青菜 玉葱 大豆味噌 かつおだし	米 豆腐 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 プロッコリー 人参 スープ 塩	米 南瓜 鶏ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 カリフラワー 人参 じやが芋 大豆味噌 かつおだし スープ 塩	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 キャベツ 醤油	
	主食	おかゆ	煮込みうどん	おかゆ	パン	煮込みうどん	おかゆ	おかゆ	おかゆ	煮込みうどん	パン	煮込みうどん	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 白菜の煮物 味噌汁	ミートボールの煮物 里芋の煮物 スープ	大根のそぼろ煮 さつま芋の煮物	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 胡瓜のステイック煮 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 味噌汁	つくねのケチャップ煮 大根のステイック煮 すまし汁	鶏レバーの煮つぶし 胡瓜のステイック煮 味噌汁	じゃが芋とツナの煮物 人参のステイック煮 味噌汁
	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 白菜 醤油 かつおだし 片栗粉 さつま芋 醤油 砂糖 さやいんげん スープ 塩	米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 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 さやいんげん スープ 塩	食パン バター 大根 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 胡瓜 しらす 醤油 青菜 醤油 玉葱 大豆味噌 かつおだし	米 玉葱 人参 かつおだし 片栗粉 白身魚 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 胡瓜 しらす 醤油 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 人參 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 豚ひき肉 玉葱 かぶ 醤油 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 鶏ひき肉 玉葱 砂糖 かつおだし 片栗粉 豚ひき肉 玉葱 かぶ 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 わなか 大豆味噌 かつおだし じゃが芋 玉葱 塩 醤油 かつおだし	食パン バター 人参 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 鶏ひき肉 玉葱 砂糖 かつおだし 片栗粉 豚ひき肉 玉葱 かぶ 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 胡瓜	乾めん 玉葱 人参 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 ケチャップ 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 青菜 大豆味噌 かつおだし	米 じゃが芋 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 人参 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 青菜 大豆味噌 かつおだし		
	給与目標量												
	エネルギー	304Kcal	292	294	300	288	276	295	357	290	308	303	303
	タンパク質	12.8g	9.9	11.3	12.0	10.4	10.4	10.9	10.4	11.7	12.5	12.2	10.9

* 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。

* 口で囲まれた食材は、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。