

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                                                                                                                                 |
|    | 副食                     | つくねの煮物<br>トマト<br>味噌汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 人参のおかか煮<br>胡瓜のスティック煮<br>味噌汁                                                                                                                                              | ソフトオムレツ<br>南瓜の煮物<br>味噌汁                                                                                                                                                           | 白身魚のムニエル<br>白菜の煮物<br>味噌汁                                                                                                                                                                                                                       | 豆腐の煮物<br>いんげんの煮物<br>味噌汁                                                                                                                                                                        | 大根のそぼろ煮<br>胡瓜のスティック煮<br>味噌汁                                                                                                                                                                     | 豆腐のケチャップ煮<br>キャベツの煮物<br>味噌汁                                                                                                                                                                      | 白身魚の煮物<br>人参のスティック煮<br>味噌汁                                                                                                   | じゃが芋のそぼろ煮<br>トマト<br>味噌汁                                                                                                                                      | 豆腐とひき肉の味噌煮<br>胡瓜のスティック煮<br>味噌汁                                                                 | つくねの煮物<br>さつま芋の煮物<br>味噌汁                                                                                                            |
|    | 材料                     | 米<br>鶏ひき肉<br>玉葱<br>片栗粉<br>醤油<br>砂糖<br>かつおだし<br>トマト<br>人参<br>大豆味噌<br>かつおだし                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 乾めん<br>豚ひき肉<br>白身魚<br>玉葱<br>青菜<br>片栗粉<br>塩<br>なたね油<br>塩<br>人参<br>醤油<br>砂糖<br>かつお節<br>トマト<br>人参<br>大豆味噌<br>かつおだし                                                          | 米<br>鶏卵<br>玉葱<br>青菜<br>ミルク<br>塩<br>なたね油<br>人参<br>醤油<br>砂糖<br>かつおだし<br>トマト<br>人参<br>大豆味噌<br>かつおだし                                                                                  | 米<br>白身魚<br>片栗粉<br>塩<br>なたね油<br>白菜<br>醤油<br>かぶ<br>大豆味噌<br>かつおだし<br>キヤベツ<br>大豆味噌<br>かつおだし                                                                                                                                                       | 米<br>豆腐<br>醤油<br>砂糖<br>片栗粉<br>かつおだし<br>白菜<br>さやいんげん<br>醤油<br>砂糖<br>葱<br>大豆味噌<br>かつおだし                                                                                                          | 米<br>大根<br>鶏ひき肉<br>醤油<br>砂糖<br>片栗粉<br>かつおだし<br>胡瓜<br>玉葱<br>大豆味噌<br>かつおだし                                                                                                                        | 米<br>豆腐<br>ケチャップ<br>砂糖<br>片栗粉<br>かつおだし<br>片栗粉<br>キャベツ<br>醤油<br>胡瓜<br>玉葱<br>大豆味噌<br>かつおだし                                                                                                         | 米<br>白身魚<br>醤油<br>砂糖<br>片栗粉<br>かつおだし<br>人参<br>醤油<br>砂糖<br>葱<br>大豆味噌<br>かつおだし                                                 | 米<br>じゃが芋<br>豚ひき肉<br>醤油<br>砂糖<br>片栗粉<br>かつおだし<br>トマト<br>胡瓜<br>玉葱<br>大豆味噌<br>かつおだし                                                                            | 米<br>豆腐<br>豚ひき肉<br>大豆味噌<br>砂糖<br>片栗粉<br>かつおだし<br>胡瓜<br>さつま芋<br>醤油<br>砂糖<br>玉葱<br>大豆味噌<br>かつおだし | 米<br>鶏ひき肉<br>玉葱<br>片栗粉<br>醤油<br>砂糖<br>かつおだし<br>人参<br>醤油<br>砂糖<br>かつおだし<br>トマト<br>胡瓜<br>玉葱<br>大豆味噌<br>かつおだし<br>キヤベツ<br>大豆味噌<br>かつおだし |
|    | 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                                                                                                                          | パン                                                                                                                                                           | 煮込みうどん                                                                                         | おかゆ                                                                                                                                 |
|    | 副食                     | 大根のそぼろ煮<br>マッシュポテト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 白身魚の味噌煮<br>さつま芋の煮物<br>すまし汁                                                                                                                                               | ミートボールのケチャップ煮<br>人参のスティック煮<br>味噌汁                                                                                                                                                 | 青菜とツナの煮物<br>大根のスティック煮<br>味噌汁                                                                                                                                                                                                                   | 鶏レバーの煮つぶし<br>大根のスティック煮<br>味噌汁                                                                                                                                                                  | 人参としらすの煮物<br>粉ふき芋<br>味噌汁                                                                                                                                                                        | 人参とツナの煮物<br>じやが芋の煮物<br>味噌汁                                                                                                                                                                       | 大根のそぼろ煮<br>青菜の煮物<br>味噌汁                                                                                                      | キヤベツとツナの煮物<br>いんげんのおかか煮<br>味噌汁                                                                                                                               | 大根としらすの煮物<br>ブロッコリー<br>味噌汁                                                                     | 白身魚の味噌煮<br>胡瓜のスティック煮<br>青菜の煮物<br>味噌汁                                                                                                |
|    | 材料                     | 乾めん<br>青菜<br>玉葱<br>醤油<br>砂糖<br>かつおだし<br>かつおだし<br>片栗粉<br>大根<br>豚ひき肉<br>醤油<br>砂糖<br>かつおだし<br>片栗粉<br>じやが芋<br>塩<br>バター                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 米<br>白身魚<br>豚ひき肉<br>玉葱<br>青菜<br>片栗粉<br>かつおだし<br>片栗粉<br>大根<br>豚ひき肉<br>醤油<br>砂糖<br>かつおだし<br>片栗粉<br>人参<br>醤油<br>砂糖<br>かつおだし<br>キヤベツ<br>大豆味噌<br>かつおだし<br>玉葱<br>大豆味噌<br>かつおだし | 米<br>豚ひき肉<br>青菜<br>片栗粉<br>ツナ缶<br>ケチャップ<br>砂糖<br>かつおだし<br>片栗粉<br>大根<br>豚ひき肉<br>醤油<br>砂糖<br>かつおだし<br>片栗粉<br>人参<br>醤油<br>砂糖<br>かつおだし<br>キヤベツ<br>大豆味噌<br>かつおだし<br>玉葱<br>大豆味噌<br>かつおだし | 米<br>鶏レバー<br>醤油<br>砂糖<br>片栗粉<br>かつおだし<br>片栗粉<br>人参<br>醤油<br>砂糖<br>かつおだし<br>片栗粉<br>じやが芋<br>青菜<br>大豆味噌<br>かつおだし<br>片栗粉<br>青菜<br>醤油<br>砂糖<br>かつおだし<br>片栗粉<br>じやが芋<br>青菜<br>醤油<br>砂糖<br>かつおだし<br>片栗粉<br>白菜<br>大豆味噌<br>かつおだし<br>玉葱<br>大豆味噌<br>かつおだし | 米<br>人参<br>ツナ缶<br>醤油<br>砂糖<br>かつおだし<br>片栗粉<br>青菜<br>大豆味噌<br>かつおだし<br>片栗粉<br>じやが芋<br>青菜<br>大豆味噌<br>かつおだし<br>片栗粉<br>青菜<br>醤油<br>砂糖<br>かつおだし<br>片栗粉<br>白菜<br>大豆味噌<br>かつおだし<br>玉葱<br>大豆味噌<br>かつおだし | 米<br>大根<br>豚ひき肉<br>醤油<br>砂糖<br>かつおだし<br>片栗粉<br>青菜<br>大豆味噌<br>かつおだし<br>片栗粉<br>じやが芋<br>青菜<br>大豆味噌<br>かつおだし<br>片栗粉<br>青菜<br>醤油<br>砂糖<br>かつおだし<br>片栗粉<br>白菜<br>大豆味噌<br>かつおだし<br>玉葱<br>大豆味噌<br>かつおだし | 米<br>キヤベツ<br>ツナ缶<br>醤油<br>砂糖<br>かつおだし<br>片栗粉<br>青菜<br>大豆味噌<br>かつおだし<br>片栗粉<br>じやが芋<br>青菜<br>大豆味噌<br>かつおだし<br>片栗粉<br>青菜<br>醤油<br>砂糖<br>かつおだし<br>片栗粉<br>白菜<br>大豆味噌<br>かつおだし<br>玉葱<br>大豆味噌<br>かつおだし | 食パン<br>バター<br>大根<br>しらす<br>醤油<br>砂糖<br>かつおだし<br>白身魚<br>大豆味噌<br>砂糖<br>かつおだし<br>片栗粉<br>青菜<br>醤油<br>かつお節<br>人参<br>大豆味噌<br>かつおだし | 乾めん<br>人参<br>玉葱<br>醤油<br>砂糖<br>かつおだし<br>青菜<br>醤油<br>砂糖<br>かつおだし<br>片栗粉<br>白身魚<br>大豆味噌<br>砂糖<br>かつおだし<br>片栗粉<br>青菜<br>醤油<br>かつお節<br>人参<br>大豆味噌<br>かつおだし<br>胡瓜 |                                                                                                |                                                                                                                                     |
|    | 給与目標量                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                              |                                                                                                                                                              |                                                                                                |                                                                                                                                     |
|    | エネルギー304Kcal           | 298                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 306                                                                                                                                                                      | 341                                                                                                                                                                               | 303                                                                                                                                                                                                                                            | 266                                                                                                                                                                                            | 263                                                                                                                                                                                             | 289                                                                                                                                                                                              | 263                                                                                                                          | 285                                                                                                                                                          | 300                                                                                            | 311                                                                                                                                 |
|    | 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                                                                                                                                |
|    | * 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。