

2026年 3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	2 16 30	3 17 31	4 18	5 19	6	7 21	9 23	10 24	11 25	12 26	13 27	14 28	
午前	主食	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	煮込みうどん	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	煮込みうどん	おかゆ
	副食	ミートボールの煮物 人参のスティック煮 味噌汁	つくねの煮物 キャベツの煮物 味噌汁	白身魚のクリーム煮 トマト 味噌汁	白身魚のケチャップ煮 ブロッコリー 味噌汁	人参とツナの煮物 粉ふき芋 味噌汁	じゃが芋とツナの煮物 胡瓜のスティック煮	つくねのケチャップ煮 カリフラワー スープ	ミートボールの煮物 青菜の煮物 味噌汁	白身魚のムニエル トマト 味噌汁	豆腐の煮物 南瓜の煮物 味噌汁	粉ふき芋 人参のスティック煮	つくねの煮物 キャベツの煮物 味噌汁
	材料	米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 人参 醤油 砂糖 じゃが芋 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 醤油 青菜 大豆味噌 かつおだし	米 白身魚 小麦粉 バター 粉ミルク 塩 トマト 葱 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 ブロッコリー キャベツ 大豆味噌 かつおだし	米 人参 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 じゃが芋 わかめ 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 じゃが芋 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 胡瓜	米 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 ケチャップ 砂糖 かつおだし カリフラワー 人参 スープ 塩	米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 青菜 醤油 玉葱 豆腐 大豆味噌 かつおだし	米 白身魚 片栗粉 塩 なたね油 トマト 青菜 大豆味噌 かつおだし	米 豆腐 醤油 砂糖 片栗粉 かつおだし 南瓜 醤油 砂糖 白菜 大豆味噌 かつおだし	乾めん 豚ひき肉 人参 玉葱 醤油 砂糖 かつおだし じゃが芋 人参 醤油 砂糖	米 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし キャベツ 醤油
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	煮込みうどん	おかゆ	パン	おかゆ	おかゆ
	副食	南瓜とツナの煮物 キャベツの煮物	大根としらすの煮物 里芋の煮物 味噌汁	豆腐の煮物 胡瓜のスティック煮 味噌汁	白身魚のケチャップ煮 人参のスティック煮 スープ	つくねの味噌煮 キャベツの煮物 味噌汁	人参としらすの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	大根とツナの煮物 胡瓜のスティック煮 味噌汁	豚レバーの煮つぶし 白菜のおかか煮	大根のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	ミートボールの煮物 青菜の煮物 味噌汁	キャベツとツナの煮物 胡瓜のスティック煮 味噌汁	人参としらすの煮物 マッシュポテト 味噌汁
	材料	乾めん 玉葱 人参 かつおだし 醤油 砂糖 南瓜 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし キャベツ 醤油	米 大根 しらす 醤油 砂糖 里芋 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 さつま芋 大豆味噌 かつおだし	食パン バター 白身魚 ケチャップ 砂糖 かつおだし 片栗粉 人参 醤油 砂糖 葱 スープ 塩	米 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 大豆味噌 砂糖 かつおだし キャベツ 醤油 玉葱 大豆味噌 かつおだし	米 人参 しらす 醤油 さつま芋 醤油 砂糖 葱 大豆味噌 かつおだし	米 大根 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおぶし 片栗粉 胡瓜 玉葱 大豆味噌 かつおだし	乾めん 玉葱 人参 かつおだし 醤油 砂糖 豚レバー 醤油 砂糖 片栗粉 かつおだし 白菜 醤油 かつおぶし	米 大根 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 さつま芋 醤油 砂糖 玉葱 大豆味噌 かつおだし	米 食パン バター キャベツ 醤油 砂糖 かつおだし 胡瓜 青菜 醤油 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 人参 しらす 醤油 砂糖 かつおだし じゃが芋 青菜 大豆味噌 かつおだし	米 人参 しらす 醤油 じゃが芋 葱 大豆味噌 かつおだし
給与目標量													
エネルギー304Kcal	304	275	307	309	323	286	288	294	298	327	305	277	
タンパク質12.8g	10.9	9.6	11.0	13.9	12.3	8.0	10.1	13.6	10.3	12.5	9.4	9.4	

* 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。