

2026年 6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 29	2 16 30	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	おかゆ	焼きうどん	おかゆ	おかゆ	煮込みうどん	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	
	副食	豆腐のケチャップ煮 キャベツの煮物 味噌汁	つくねの煮物 人参のスティック煮 味噌汁	胡瓜のスティック煮 トマト スープ	白身魚の煮物 青菜の煮物 味噌汁	ミートボールの味噌煮 ブロッコリー スープ	じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの煮物	つくねのケチャップ煮 粉ふき芋 すまし汁	豆腐の煮物 人参のスティック煮 味噌汁	ソフトオムレツ いんげんの煮物 味噌汁	鮭のムニエル トマト 味噌汁	ミートボールの煮物 南瓜の煮物 スープ	じゃが芋とツナの煮物 人参のスティック煮 味噌汁
	材料	米	米	乾めん 豚ひき肉 玉葱	米	米	乾めん 玉葱 青菜	米	米	米	米	米	米
		豆腐	鶏ひき肉	玉葱	白身魚	豚ひき肉	玉葱 かつおだし	鶏ひき肉	豆腐	鶏卵	鮭	豚ひき肉	じゃが芋
ケチャップ		玉葱	キャベツ	醤油	玉葱	醤油	玉葱	醤油	玉葱	片栗粉	玉葱	ツナ缶	
砂糖	片栗粉	なたね油	砂糖	片栗粉	片栗粉	醤油	片栗粉	砂糖	粉ミルク	塩	片栗粉	醤油	
片栗粉	醤油	醤油	かつおだし	大豆味噌	大豆味噌	砂糖	砂糖	かつおだし	片栗粉	塩	醤油	砂糖	
かつおだし	かつおだし	塩	片栗粉	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	なたね油	なたね油	砂糖	かつおだし	
キャベツ	人参	胡瓜	青菜	ブロッコリー	じゃが芋	葱	人参	さやいんげん	トマト	なす	人参	人参	
醤油	醤油	トマト	醤油	醤油	醤油	醤油	醤油	醤油	醤油	大豆味噌	南瓜	醤油	
人参	砂糖	玉葱	南瓜	人参	葱	葱	砂糖	砂糖	葱	かつおだし	醤油	砂糖	
大豆味噌	白菜	スープ	大豆味噌	スープ	キャベツ	キャベツ	かつおだし	かつおだし	かつおだし	かつおだし	キャベツ	かつおだし	
かつおだし	大豆味噌	塩	かつおだし	塩	醤油	醤油	かつおだし	かつおだし	かつおだし	かつおだし	スープ	かつおだし	
塩	かつおだし												
午後	主食	煮込みうどん	おかゆ	おかゆ	パン	煮込みうどん	おかゆ	味噌煮込みうどん	煮込みうどん	おかゆ	パン	煮込みうどん	おかゆ
	副食	じゃが芋とツナの煮物 南瓜の煮物	白身魚の煮物 胡瓜のスティック煮 味噌汁	人参とツナの煮物 キャベツの煮物 味噌汁	ミートボールの煮物 粉ふき芋 スープ	豆腐の煮物 わかめと胡瓜の煮物	白身魚の煮物 人参のスティック煮 味噌汁	白身魚の煮物 キャベツの煮物	南瓜のそぼろ煮 青菜の煮物	ミートボールの煮物 大根のスティック煮 味噌汁	人参のそぼろ煮 ブロッコリー スープ	鶏レバーの煮つぶし 胡瓜のスティック煮	青菜としらすの煮物 南瓜の煮物 味噌汁
	材料	乾めん 玉葱 人参 かつおだし 醤油 砂糖	米	米	食パン バター	乾めん 人参 玉葱	米	乾めん 玉葱 人参	乾めん わかめ 葱	米	食パン バター	乾めん 玉葱 人参	米
		かつおだし 醤油 砂糖	白身魚 醤油 砂糖	人参 ツナ缶	豚ひき肉 玉葱	白身魚 醤油 砂糖	白身魚 醤油 砂糖	白身魚 醤油 砂糖	人参 かつおだし 大豆味噌	豚ひき肉 玉葱 片栗粉	人参 豚ひき肉 醤油	人参 豚ひき肉 醤油	青菜 しらす 醤油
砂糖		かつおだし	かつおだし	片栗粉	かつおだし	かつおだし	片栗粉	片栗粉	片栗粉	片栗粉	片栗粉	片栗粉	片栗粉
じゃが芋	胡瓜	キャベツ	じゃが芋	豆腐	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	
ツナ缶	玉葱	醤油	キャベツ	醤油	醤油	醤油	醤油	醤油	醤油	醤油	醤油	醤油	
醤油	大豆味噌	青菜	醤油	醤油	片栗粉	片栗粉	片栗粉	片栗粉	片栗粉	片栗粉	片栗粉	片栗粉	
砂糖	かつおだし	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	
南瓜	青菜	青菜	青菜	青菜	わかめ	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	
醤油	大豆味噌	大豆味噌	大豆味噌	大豆味噌	胡瓜	大豆味噌	大豆味噌	大豆味噌	大豆味噌	大豆味噌	大豆味噌	大豆味噌	
砂糖	かつおだし	かつおだし	かつおだし	かつおだし	醤油	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	
塩	かつおだし	塩	塩	塩	醤油	醤油	醤油	醤油	醤油	醤油	醤油	醤油	
給与目標量													
エネルギー304Kca	296	276	298	274	292	274	284	285	334	268	312	281	
タンパク質12.8g	9.6	11.9	9.5	12.5	11.5	11.2	12.7	9.9	12.1	11.7	13.2	7.8	

* 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。