

2026年 6月 離乳食献立表 (中期)

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	やわらか煮うどん	おかゆ	おかゆ	やわらか煮うどん	おかゆ	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 人参の煮物 味噌汁	胡瓜の煮物 刻みトマト	白身魚の煮物 青菜の煮物 味噌汁	ミートボールの味噌煮 刻みブロッコリー 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 人参の煮物 味噌汁	卵黄の粗ほぐし いんげんの煮物 味噌汁	鮭の煮物 刻みトマト 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 人参の煮物 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	米
		豆腐	鶏ひき肉	玉葱	白身魚	豚ひき肉	青菜	鶏ひき肉	豆腐	卵黄	鮭	豚ひき肉	じゃが芋	
ケチャップ		玉葱	キャベツ	醤油	玉葱	かつおだし	玉葱	醤油	玉葱	醤油	玉葱	玉葱	醤油	
砂糖	片栗粉	醤油	砂糖	片栗粉	大豆味噌	醤油	片栗粉	砂糖	かつおだし	片栗粉	片栗粉	砂糖		
片栗粉	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	ケチャップ	片栗粉	片栗粉	片栗粉	片栗粉	砂糖	
かつおだし	砂糖	かつおだし	胡瓜	青菜	ブロッコリー	かつおだし	じゃが芋	砂糖	かつおだし	さやいんげん	トマト	南瓜	かつおだし	
キャベツ	人参	人参	トマト	醤油	かつおだし	片栗粉	豚ひき肉	人参	人参	醤油	なす	大豆味噌	人参	
醤油	砂糖	砂糖			片栗粉	塩	醤油	砂糖	砂糖	片栗粉	大豆味噌	かつおだし	醤油	
人参	白菜	白菜		南瓜	大豆味噌	かつおだし	葱	葱	葱	葱	葱	葱	玉葱	
大豆味噌	かつおだし	かつおだし		大豆味噌	かつおだし		塩	塩	大豆味噌	大豆味噌	大豆味噌	大豆味噌	大豆味噌	
かつおだし	かつおだし	かつおだし		かつおだし	塩		醤油	醤油	かつおだし	かつおだし	塩	塩	かつおだし	
午後	主食	やわらか煮うどん	おかゆ	おかゆ	パンがゆ	やわらか煮うどん	おかゆ	味噌やわらか煮うどん	やわらか煮うどん	おかゆ	パンがゆ	やわらか煮うどん	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 胡瓜の煮物 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 人参の煮物 味噌汁	白身魚の煮物 人参の煮物 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 大根の煮物 味噌汁	人参のそぼろ煮 刻みブロッコリー スープ	鶏レバーの煮つぶし 胡瓜の煮物	青菜としらすの煮物 南瓜の煮物 味噌汁	
材料	乾めん	米	米	食パン	乾めん	乾めん	乾めん	乾めん	乾めん	米	食パン	乾めん	米	
	玉葱	白身魚	人参	粉ミルク	人参	人参	人参	人参	人参	豚ひき肉	粉ミルク	玉葱	玉葱	
	人参	醤油	ツナ缶	豚ひき肉	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	人参	人参	人参	
かつおだし	砂糖	醤油	玉葱	醤油	醤油	醤油	醤油	醤油	醤油	醤油	醤油	醤油		
醤油	砂糖	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	片栗粉	片栗粉	片栗粉	片栗粉	
砂糖	片栗粉	片栗粉	片栗粉	片栗粉	片栗粉	片栗粉	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	胡瓜	キャベツ	じゃが芋	豆腐	人参	白身魚	白身魚	南瓜	大根	ブロッコリー	鶏レバー	南瓜	
ツナ缶	玉葱	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	大豆味噌	青菜	スープ	わかめ	わかめ	葱	葱	葱	葱	葱	葱	わかめ	
かつおだし	かつおだし	かつおだし	大豆味噌	塩	胡瓜	胡瓜	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	大豆味噌	
南瓜			かつおだし		醤油	醤油	大豆味噌	キャベツ	キャベツ	じゃが芋	玉葱	胡瓜	かつおだし	
醤油							かつおだし	醤油	醤油	大豆味噌	スープ		かつおだし	
砂糖										かつおだし	塩			

* 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。 かつおだし
 * □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。