

令和7年度

12月分 離乳食予定献立表（離乳後期）

台東区立保育園

日	曜日	おひる	間 食		主な材料		
			10時頃	3時頃	熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える
1 15	月	おかゆ 鶏つくね煮 切干大根の煮物 ほうれん草の味噌汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク バナナヨーグルト	米 片栗粉 砂糖	粉ミルク 豆腐 鶏ひき肉 高野豆腐 みそ ヨーグルト	玉葱 切干大根 人参 葱 ほうれん草 バナナ
2 16	火	野菜うどん じゃが芋のソテー煮 刻みトマト ミルク	ミルク 菓子	ミルク 人参がゆ オレンジ	乾麺 米 油 じゃが芋 砂糖	粉ミルク 豚ひき肉	キャベツ 人参 チンゲン菜 玉葱 トマト オレンジ
3 17	水	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーのだし煮 人参の味噌汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク プレーンクッキー 煮りんご	米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉	粉ミルク 豆腐 みそ 豚ひき肉	玉葱 人参 ブロッコリー 白菜 りんご
4 18	木	そぼろがゆ 青菜とツナの炒め煮 大根のスープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク お好み焼き風ポテト みかん	米 砂糖 じゃが芋 油 片栗粉	粉ミルク 鶏ひき肉 ツナ缶 豚ひき肉 かつお節	玉葱 人参 チンゲン菜 玉葱 大根 葱 キャベツ みかん
5 19	金	おかゆ 煮魚 キャベツの煮びたし 豆腐の味噌汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク ケチャップうどん	米 砂糖 乾麺 油	粉ミルク 白身魚 豆腐 みそ 豚ひき肉	キャベツ 人参 干わかめ 玉葱 トマト缶
6 20	土	やわらかピラフ 二色煮 玉葱のスープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク 菓子	米 油	粉ミルク 鶏ひき肉	玉葱 人参 大根 ほうれん草
8 22	月	おかゆ 豚肉と春雨の炒め煮 南瓜の甘煮 かぶの味噌汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク プレーンヨーグルト 煮りんご	米 油 砂糖 はるさめ	粉ミルク みそ 豚ひき肉 ヨーグルト	玉葱 人参 小松菜 かぶ かぶの葉 南瓜 りんご
9 23	火	おかゆ 肉団子のケチャップ煮 ブロッコリーのソテー煮 トマトスープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク さつま芋の甘煮	米 片栗粉 砂糖 さつま芋	粉ミルク 豆腐 豚ひき肉	玉葱 ブロッコリー 人参 キャベツ トマト
10 24	水	煮込みうどん 大根のそぼろ煮 きゅうりのだし煮 ミルク	ミルク 菓子	ミルク わかめがゆ みかん	乾麺 砂糖 片栗粉 米	粉ミルク 豚ひき肉 鶏ひき肉	小松菜 人参 大根 きゅうり 干わかめ みかん
11 25	木	おかゆ 豚肉のトマト煮 しらす入り煮びたし 葱のすまし汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク プレーンパンケーキ (11日)煮りんご (25日)いちご	米 砂糖 片栗粉 麩 小麦粉	粉ミルク 豚ひき肉 しらす干し	玉葱 人参 トマト缶 葱 チンゲン菜 (11日)りんご (25日)いちご
12 26	金	おかゆ 白身魚のムニエル 人参のきんぴら キャベツのスープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク にゅうめん	米 小麦粉 油 砂糖 そうめん	粉ミルク 白身魚 豚ひき肉	人参 玉葱 キャベツ
13 27	土	おかゆ 鶏団子と野菜のうま煮 豆腐の味噌汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク 菓子	米 片栗粉 砂糖	粉ミルク みそ 鶏ひき肉 豆腐	人参 白菜 小松菜

今月の平均栄養価 エネルギー 374kcal たんぱく質 11.6g

《旬の食材》ほうれん草 白菜 れんこん 小松菜 大根 タラ みかん りんご ゆず 里芋 など

(すべての食材を給食で使用しているわけではありません。)

献立の内容は、園の行事等により変更させていただくことがあります。