

12月分 離乳食予定献立表（離乳中期）

台東区立保育園

日	曜日	離乳食（午前）	離乳食（午後）	主な材料		
				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 豆腐のあけぼの煮 切干大根の味噌汁 ミルク	そばろがゆ バナナヨーグルト ほうれん草スープ ミルク	米 片栗粉 砂糖	粉ミルク 豆腐 みそ 鶏ささみ肉 ヨーグルト	人参 切干大根 玉葱 葱 ほうれん草 バナナ
2 16	火	野菜うどん キャベツのそばろ煮 煮トマト ミルク	おかゆ 高野豆腐の煮物 じゃが芋のスープ ミルク	乾麺 米 じゃが芋	粉ミルク 鶏ささみ肉 高野豆腐	人参 チンゲン菜 玉葱 キャベツ トマト
3 17	水	おかゆ ささみと野菜の煮物 ブロッコリーのスープ ミルク	おかゆ 豆腐のあん煮 白菜のスープ ミルク	米 片栗粉	粉ミルク 豆腐 鶏ささみ肉	白菜 人参 玉葱 ブロッコリー
4 18	木	そばろがゆ チンゲン菜の煮物 大根のスープ ミルク	おかががゆ じゃが芋の煮物 青菜のスープ ミルク	米 じゃが芋	粉ミルク 鶏ささみ肉 かつお節	人参 チンゲン菜 大根 葱 キャベツ 玉葱
5 19	金	おかゆ 白身魚のくず煮 わかめの味噌汁 ミルク	トマトうどん 野菜と豆腐の煮物 キャベツのくたくた煮 ミルク	米 片栗粉 乾麺 砂糖	粉ミルク 白身魚 みそ 豆腐	玉葱 人参 干わかめ トマト缶 キャベツ
6 20	土	ささみがゆ 二色煮 ほうれん草の味噌汁 ミルク	おかゆ 人参と麴の煮物 野菜スープ ミルク	米 麴 片栗粉	粉ミルク みそ 鶏ささみ肉	大根 人参 ほうれん草 玉葱
8 22	月	おかゆ 春雨煮 かぶの味噌汁 ミルク	南瓜がゆ プレーンヨーグルト オニオンスープ ミルク	米 はるさめ 片栗粉 砂糖	粉ミルク みそ 鶏ささみ肉 ヨーグルト	人参 かぶ 南瓜 玉葱
9 23	火	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 キャベツスープ ミルク	さつま芋がゆ ブロッコリーのそばろ煮 人参の味噌汁 ミルク	米 片栗粉 さつま芋	粉ミルク 豆腐 鶏ささみ肉 みそ	人参 トマト 玉葱 キャベツ ブロッコリー
10 24	水	とろとろうどん 大根のそばろ煮 きゅうりのだし煮 ミルク	おかゆ 小松菜と高野豆腐の煮物 わかめスープ ミルク	乾麺 米 片栗粉	粉ミルク 高野豆腐 鶏ささみ肉	小松菜 人参 大根 きゅうり 小松菜 干わかめ
11 25	木	おかゆ 青菜のしらす煮 トマトスープ ミルク	人参がゆ 豆腐と玉葱の煮物 葱のスープ ミルク	米 麴	粉ミルク 豆腐 しらす干し	チンゲン菜 人参 玉葱 トマト缶 葱 白菜
12 26	金	おかゆ 煮魚 キャベツスープ ミルク	にゅうめん 野菜のおかか煮 人参のマッシュ ミルク	米 砂糖 そうめん	粉ミルク 白身魚 かつお節	キャベツ 玉葱 人参
13 27	土	おかゆ 豆腐の煮物 青菜の味噌汁 ミルク	おかゆ 青菜のそばろ煮 白菜のスープ ミルク	米 片栗粉	粉ミルク 豆腐 鶏ささみ肉 みそ	人参 小松菜 白菜

今月の平均栄養価 エネルギー 349kcal たんぱく質 11.3g
《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。