

2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
2 16	月	トマトがゆ 鶏肉と青菜の煮物 わかめのスープ ミルク	おかゆ 豆腐のつぶし煮 白菜のすまし汁 ミルク	米 砂糖 片栗粉	粉ミルク 鶏ささみ肉 豆腐	トマト缶 チンゲン菜 人参 白菜 玉葱 干わかめ
3 17	火	おかゆ 豆腐と人参の煮物 小松菜のすまし汁 ミルク	ささみがゆ さつま芋のマッシュ 大根のスープ ミルク	米 片栗粉 さつま芋	粉ミルク 豆腐 鶏ささみ肉	人参 小松菜 玉葱 大根
4 18	水	でんぶがゆ 煮トマト 玉葱のすまし汁 ミルク	わかめうどん 野菜のそぼろ煮 ミルク	米 乾麺 片栗粉	粉ミルク 白身魚 鶏ささみ肉	トマト 玉葱 人参 干わかめ
5 19	木	おかゆ 野菜のツナ煮 ほうれん草の味噌汁 ミルク	肉野菜がゆ バナナヨーグルト キャベツのスープ ミルク	米 砂糖	粉ミルク ヨーグルト ツナ缶 みそ 鶏ささみ肉	キャベツ 人参 ほうれん草 玉葱 バナナ
6 20	金	おかかがゆ 春雨煮 豆腐のすり流し汁 ミルク	おかゆ 鶏肉とじゃが芋の煮物 大根のすまし汁 ミルク	米 はるさめ 片栗粉 じゃが芋 砂糖	粉ミルク かつお節 豆腐 鶏ささみ肉	人参 きゅうり 大根
7 21	土	おかゆ 豆腐のあけぼの煮 キャベツのすまし汁 ミルク	そぼろがゆ キャベツののり煮 ほうれん草のスープ ミルク	米 片栗粉	粉ミルク 豆腐 鶏ささみ肉	人参 キャベツ 玉葱 ほうれん草
9	月	トマトうどん 大根の煮物 小松菜のくたくた煮 ミルク	おかゆ 青菜としらすの煮物 人参のスープ ミルク	乾麺 砂糖 米	粉ミルク 鶏ささみ肉 しらす干し	玉葱 トマト缶 大根 人参 小松菜
10 24	火	おかゆ 豆腐とブロッコリーの煮物 キャベツのスープ ミルク	きな粉がゆ 人参のそぼろ煮 玉葱のすまし汁 ミルク	米 砂糖	粉ミルク 豆腐 きな粉 鶏ささみ肉	ブロッコリー キャベツ 葱 人参 玉葱
25	水	おかゆ 豆腐のくず煮 白菜のスープ ミルク	南瓜がゆ プレーンヨーグルト 人参のスープ ミルク	米 片栗粉 砂糖	粉ミルク ヨーグルト 豆腐	人参 白菜 葱 南瓜 玉葱
12 26	木	おかゆ 野菜のそぼろ煮 かぶのすまし汁 ミルク	ツナがゆ かぶののり煮 人参の味噌汁 ミルク	米 片栗粉	粉ミルク 鶏ささみ肉 ツナ缶 みそ	人参 ブロッコリー かぶ かぶの葉
13 27	金	でんぶがゆ 切干大根の煮物 白菜のすまし汁 ミルク	煮込みうどん 高野豆腐の含め煮 キャベツの煮びたし ミルク	米 乾麺 片栗粉	粉ミルク 白身魚 高野豆腐	切干大根 人参 白菜 玉葱 キャベツ
14 28	土	おかゆ ツナじゃが 麩のすまし汁 ミルク	おかゆ チンゲン菜のそぼろ煮 野菜スープ ミルク	米 じゃが芋 麩 砂糖 片栗粉	粉ミルク ツナ缶 鶏ささみ肉	人参 葱 チンゲン菜 玉葱

今月の平均栄養価 エネルギー357kcal たんぱく質11.8g

《旬の食材》白菜 小松菜 大根 ブロッコリー たら みかん いちご ゆず 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。