

11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
2 16 30	月	おかゆ つくねの煮物 人参の炒め煮 白菜のスープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク きな粉うどん バナナ	米 砂糖 片栗粉 油 乾麺	粉ミルク 鶏ひき肉 豆腐 きな粉	人参 白菜 大根 バナナ
17	火	おかゆ キャベツ入り煮込みハンバーグ 二色煮 なすの味噌汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク プレーンクッキー みかん	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖	粉ミルク 豚ひき肉 みそ	キャベツ ブロッコリー 人参 なす 玉葱 みかん
4 18	水	あんかけうどん 鶏団子の煮物 刻みトマト ミルク	ミルク 菓子	ミルク ツナがゆ 煮りんご	乾麺 片栗粉 油 砂糖 米	粉ミルク 鶏ひき肉 豆腐 ツナ缶	玉葱 人参 ほうれん草 トマト りんご
5 19	木	おかゆ 白身魚の煮物 ブロッコリーの煮物 小松菜のすまし汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク ケチャップうどん オレンジ	米 砂糖 乾麺 油	粉ミルク 白身魚 豆腐 豚ひき肉	ブロッコリー 人参 小松菜 玉葱 トマト缶 干わかめ オレンジ
6 20	金	さつまい入りやわらかピラフ ナムル 野菜スープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク プレーンヨーグルト 菓子	米 油 さつまい 砂糖	粉ミルク 鶏ひき肉 豆腐 ヨーグルト	玉葱 人参 きゅうり もやし チンゲン菜
7 21	土	ささみがゆ ツナじゃが 豆腐の味噌汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク 菓子	米 油 砂糖 じゃが芋	粉ミルク 鶏ささみ肉 ツナ缶 みそ 豆腐	人参 葱 ほうれん草
9	月	肉野菜がゆ 切干大根の煮物 麩のすまし汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク じゃが芋のお焼き 煮りんご	米 油 砂糖 麩 じゃが芋 片栗粉	粉ミルク 鶏ひき肉	人参 玉葱 切干大根 いんげん 小松菜 りんご
10 24	火	おかかがゆ つくねの照り煮 ひじきの煮物 根菜の味噌汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク 納豆がゆ	米 片栗粉 砂糖	粉ミルク かつお節 鶏ひき肉 みそ 豆腐 納豆	玉葱 人参 大根 葱 干ひじき 青のり
11 25	水	おかゆ 豆腐入りハンバーグ しらす入り煮びたし かぶのスープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク バナナヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖	粉ミルク 豚ひき肉 豆腐 しらす干し ヨーグルト	小松菜 人参 かぶ かぶの葉 バナナ
12 26	木	焼きうどん じゃが芋のソテー煮 キャベツのスープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク わかめがゆ オレンジ	乾麺 油 じゃが芋 砂糖 米	粉ミルク 鶏ひき肉	玉葱 人参 キャベツ オレンジ 干わかめ
13 27	金	おかゆ 煮魚 青菜の煮びたし 大根のすまし汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク さつまいの甘煮 みかん	米 砂糖 さつまい	粉ミルク 白身魚 豆腐	小松菜 人参 大根 みかん
14 28	土	そぼろがゆ 南瓜の甘煮 青菜のスープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク 菓子	米 油 砂糖	粉ミルク 鶏ひき肉	人参 玉葱 南瓜 チンゲン菜

今月の平均栄養価 エネルギー 385kcal たんぱく質 11.7g
《旬の食材》 かぶ ごぼう カリフラワー 鮭 さば りんご 柿 栗 さつまい きのこ類 ぎんなん 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。)
延長保育では、ミルクと菓子を提供します。

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。