

11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 30	月	おかゆ 豆腐の炒り煮 白菜のスープ ミルク	きな粉がゆ 野菜のとり煮 人参スープ ミルク	米 片栗粉	粉ミルク 豆腐 きな粉	人参 大根 白菜
17	火	おかゆ ささみとキャベツの煮物 なすの味噌汁 ミルク	人参がゆ ブロッコリーのおかか煮 玉葱のスープ ミルク	米	粉ミルク 鶏ささみ肉 みそ かつお節	キャベツ 人参 ブロッコリー なす 玉葱
4 18	水	煮込みうどん 豆腐のつばし煮 煮トマト ミルク	おかゆ 人参のツナ煮 ほうれん草のスープ ミルク	乾麺 米 片栗粉	粉ミルク 豆腐 ツナ缶	玉葱 人参 トマト ほうれん草
5 19	木	おかゆ 白身魚のくず煮 ブロッコリーのだし煮 わかめスープ ミルク	トマトうどん 野菜と豆腐の煮物 青菜のくたくた煮 ミルク	米 片栗粉 乾麺 砂糖	粉ミルク 白身魚 豆腐	ブロッコリー 玉葱 トマト缶 人参 小松菜 干わかめ
6 20	金	さつま芋がゆ 鶏肉とチンゲン菜の煮物 きゅうりすり流し汁 ミルク	おかゆ 野菜の煮物 プレーンヨーグルト ミルク	米 砂糖 さつま芋	粉ミルク 鶏ささみ肉 ヨーグルト	チンゲン菜 人参 きゅうり
7 21	土	おかゆ 人参のマッシュ 豆腐の味噌汁 ミルク	ツナがゆ 二色煮 ポテトスープ ミルク	米 じゃが芋	粉ミルク みそ 豆腐 ツナ缶	人参 玉葱 ほうれん草
9	月	肉野菜がゆ 切干大根の煮物 麩のスープ ミルク	おかゆ ささみとじゃが芋の煮物 小松菜のすまし汁 ミルク	米 麩 じゃが芋	粉ミルク 鶏ささみ肉	人参 小松菜 切干大根 玉葱
10 24	火	おかゆ ひじきと豆腐の煮物 大根の味噌汁 ミルク	青のりがゆ 根菜の煮物 納豆汁 ミルク	米 片栗粉	粉ミルク 豆腐 みそ 納豆	人参 大根 玉葱 干ひじき 青のり
11 25	水	しらすがゆ 人参の煮物 かぶのスープ ミルク	おかゆ バナナヨーグルト 小松菜のスープ ミルク	米 油 砂糖	粉ミルク しらす干し ヨーグルト	人参 かぶ バナナ 小松菜
12 26	木	とろとろうどん じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのくたくた煮 ミルク	おかゆ 人参のおかか煮 わかめスープ ミルク	乾麺 米 じゃが芋 片栗粉	粉ミルク 鶏ささみ肉 かつお節	玉葱 人参 キャベツ 干わかめ
13 27	金	おかゆ 白身魚のおろし煮 野菜のスープ ミルク	おかゆ さつま芋の煮物 豆腐のスープ ミルク	米 さつま芋	粉ミルク 白身魚 豆腐	大根 人参 小松菜
14 28	土	人参がゆ 鶏肉と大根の煮物 青菜のスープ ミルク	おかゆ 南瓜のそぼろ煮 オニオンスープ ミルク	米	粉ミルク 鶏ささみ肉	人参 大根 チンゲン菜 玉葱 南瓜

今月の平均栄養価 エネルギー 353kcal たんぱく質 10.8g
《旬の食材》 かぶ ごぼう カリフラワー 鮭 さば りんご 柿 栗 さつま芋 きのこと類 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、麦茶とミルクを提供します。

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。