

4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	水	ささみがゆ 二色煮 麩の味噌汁 ミルク	おかゆ 高野豆腐の含め煮 小松菜のすまし汁 ミルク	米 麩 片栗粉	鶏ささみ肉 みそ 粉ミルク 高野豆腐	小松菜 人参 玉葱
2 16 30	木	おかがかゆ チンゲン菜のだし煮 人参のスープ ミルク	おかゆ 豆腐のつぶし煮 大根のすまし汁 ミルク	米	かつお節 粉ミルク 豆腐	チンゲン菜 人参 大根
3 17	金	あんかけうどん 白身魚のトマト煮 小松菜のくたくた煮 ミルク	おかゆ ささみと大根の煮物 人参のスープ ミルク	乾麺 片栗粉 砂糖 米	白身魚 粉ミルク 鶏ささみ肉	人参 大根 トマト 小松菜
4 18	土	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 玉葱のスープ ミルク	おかゆ ほうれん草のツナ煮 豆腐の味噌汁 ミルク	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉	鶏ささみ肉 粉ミルク ツナ缶 みそ 豆腐	玉葱 人参 ほうれん草
6 20	月	おかゆ 炒り豆腐 大根のスープ ミルク	肉野菜がゆ プレーンヨーグルト チンゲン菜のスープ ミルク	米 油 砂糖	豆腐 粉ミルク 鶏ささみ肉 ヨーグルト	人参 大根 チンゲン菜 葱
7 21	火	野菜うどん ツナとキャベツの煮物 きゅうりのだし煮 ミルク	しらすがゆ マッシュポテト キャベツのスープ ミルク	乾麺 片栗粉 米 じゃが芋	ツナ缶 粉ミルク しらす干し	玉葱 人参 キャベツ きゅうり
8 22	水	でんぶがゆ 大根のやわらか煮 葱のスープ ミルク	煮込みうどん ひじきと豆腐の煮物 キャベツのだし煮 ミルク	米 乾麺 片栗粉	白身魚 豆腐 粉ミルク	大根 葱 人参 玉葱 いんげん キャベツ 干ひじき
9 23	木	おかゆ 野菜のそぼろ煮 じゃが芋のスープ ミルク	おかゆ 豆腐のあけぼの煮 玉葱のスープ ミルク	米 じゃが芋 片栗粉	鶏ささみ肉 粉ミルク 豆腐	きゅうり 人参 玉葱
10 24	金	おかゆ 豆腐のつぶし煮 わかめスープ ミルク	おかゆ 小松菜のツナ煮 野菜スープ ミルク	米 片栗粉	豆腐 ツナ缶 粉ミルク	人参 玉葱 小松菜 干わかめ
11 25	土	おかゆ チンゲン菜のそぼろ煮 キャベツのスープ ミルク	おかゆ かぶのおかか煮 南瓜のスープ ミルク	米 砂糖 片栗粉	鶏ささみ肉 粉ミルク かつお節	チンゲン菜 キャベツ 人参 かぶ かぶの葉 南瓜
13 27	月	おかゆ 白身魚の煮物 切干大根の味噌汁 ミルク	おかゆ 高野豆腐の煮物 小松菜のすまし汁 ミルク	米 砂糖 片栗粉	白身魚 みそ 粉ミルク 高野豆腐	切干大根 人参 小松菜
14 28	火	おかゆ ささみとさつま芋の煮物 キャベツの味噌汁 ミルク	野菜がゆ プレーンヨーグルト 春雨スープ ミルク	米 さつま芋 砂糖 片栗粉 春雨	鶏ささみ肉 みそ 粉ミルク ヨーグルト 豆腐	キャベツ 人参 玉葱 白菜

今月の平均栄養価 エネルギー351kcal たんぱく質10.9g

《旬の食材》 春キャベツ 新玉葱 アスパラガス スナップエンドウ しらす干し さわら たけのこ 新ごぼう 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。