

10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
1 15 29	水	おかゆ 鶏団子のケチャップ煮 切干大根の煮物 ほうれん草の味噌汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク さつま芋クッキー 煮りんご	米 片栗粉 砂糖 さつま芋 油 小麦粉	粉ミルク 鶏ひき肉 みそ 豆腐	玉葱 切干大根 人参 いんげん ほうれん草 葱 りんご
2 16 30	木	おかゆ なすの味噌煮 キャベツの煮びたし もやしのスープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク そばろがゆ	米 油 砂糖 片栗粉	粉ミルク 豚ひき肉 みそ 豆腐 鶏ひき肉	なす 葱 キャベツ 人参 もやし 玉葱
3 17 31	金	おかゆ 白身魚の照り煮 大根の煮物 のっぺい汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク プレーンヨーグルト 菓子	米 砂糖 片栗粉	粉ミルク 白身魚 鶏ひき肉 ヨーグルト	大根 人参 葱
4 18	土	やわらかピラフ 大根のそばろ煮 チンゲン菜のスープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク 菓子	米 油 砂糖 片栗粉	粉ミルク ツナ缶 鶏ひき肉	人参 玉葱 大根 チンゲン菜
6 20	月	鶏そばろがゆ 里芋の煮物 小松菜の味噌汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク きな粉ちんすこう	米 砂糖 里芋 麴 小麦粉 油	粉ミルク 鶏ひき肉 みそ きな粉	玉葱 人参 小松菜
7 21	火	おかゆ 豚肉と野菜の炒め煮 南瓜の甘煮 豆腐のすまし汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク しらす入りのり塩ポテト	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	粉ミルク 豚ひき肉 豆腐 しらす干し	人参 チンゲン菜 キャベツ 南瓜 葱 青のり
8 22	水	中華風うどん じゃが芋の煮物 刻みトマト ミルク	ミルク 菓子	ミルク おかががゆ 煮りんご	乾麺 じゃが芋 砂糖 米	粉ミルク 豚ひき肉 鶏ひき肉 かつお節	白菜 もやし 人参 トマト りんご
9 23	木	おかゆ 肉じゃが しらす入り煮びたし 麴のスープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク プレーンヨーグルト 菓子	米 じゃが芋 砂糖 麴	粉ミルク 鶏ひき肉 しらす干し ヨーグルト	人参 玉葱 小松菜 もやし
10 24	金	さつま芋がゆ 白身魚の和風ステーキ ブロッコリーのおかか煮 けんちん汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク スープ焼きうどん 煮りんご	米 さつま芋 砂糖 小麦粉 油 乾麺	粉ミルク 白身魚 かつお節 豆腐 豚ひき肉	ブロッコリー 人参 大根 葱 キャベツ りんご
11 25	土	やわらかチャーハン ナムル かぶのスープ 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 鶏ささみ肉	葱 人参 きゅうり もやし かぶ かぶの葉
27	月	おかゆ 南瓜とじゃが芋の小判焼き 野菜のソテー煮 豆腐の味噌汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク プレーンヨーグルト 菓子	米 じゃが芋 片栗粉 油 砂糖	粉ミルク 鶏ひき肉 みそ 豆腐 ヨーグルト	南瓜 チンゲン菜 人参 玉葱
14 28	火	あんかけうどん 鶏つくね煮 スティックきゅうり ミルク	ミルク 菓子	ミルク しらすがゆ 煮りんご	乾麺 片栗粉 油 砂糖 米	粉ミルク 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 しらす干し	白菜 人参 大根 きゅうり りんご

今月の平均栄養価 エネルギー387kcal たんぱく質12.0g

《旬の食材》 かぶ さつま芋 里芋 鮭 ぶどう りんご 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。