

10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 29	水	おかゆ 切干大根の煮物 ほうれん草の味噌汁 ミルク	おかゆ 鶏肉とさつま芋の煮物 玉葱のスープ ミルク	米 さつま芋 砂糖 片栗粉	豆腐 みそ 粉ミルク 鶏ささみ肉	切干大根 人参 ほうれん草 葱 玉葱
2 16 30	木	おかゆ なすのそぼろ煮 葱のスープ ミルク	おかゆ 豆腐のつぶし煮 キャベツのスープ ミルク	米 片栗粉	鶏ささみ肉 粉ミルク かつお節 豆腐	なす 人参 葱 キャベツ 玉葱
3 17 31	金	おかゆ 白身魚のおろし煮 人参のスープ ミルク	肉野菜がゆ プレーンヨーグルト 大根のスープ ミルク	米 砂糖	白身魚 粉ミルク 鶏ささみ肉 ヨーグルト	大根 葱 人参
4 18	土	おかゆ 野菜のそぼろ煮 いんげんのスープ ミルク	おかゆ 大根のツナ煮 野菜スープ ミルク	米 砂糖 片栗粉	鶏ささみ肉 粉ミルク ツナ缶	チンゲン菜 いんげん 人参 大根 玉葱
6 20	月	ささみがゆ 里芋のつぶし煮 玉葱の味噌汁 ミルク	きな粉がゆ 小松菜のくたくた煮 根菜のスープ ミルク	米 里芋	鶏ささみ肉 みそ 粉ミルク きな粉	人参 玉葱 小松菜
7 21	火	おかゆ 炒り豆腐 南瓜のスープ ミルク	しらすがゆ 青のりマッシュポテト キャベツのスープ ミルク	米 油 じゃが芋	豆腐 粉ミルク しらす干し	人参 チンゲン菜 南瓜 キャベツ 青のり
8 22	水	野菜うどん 鶏肉とじゃが芋の煮物 煮トマト ミルク	おかゆ 白菜のおかか煮 じゃが芋のスープ ミルク	乾麺 じゃが芋 砂糖 片栗粉 米	鶏ささみ肉 粉ミルク かつお節	白菜 人参 トマト
9 23	木	おかゆ 野菜のしらす煮 麩のスープ ミルク	おかゆ じゃが芋のつぶし煮 小松菜のスープ ミルク	米 麩 じゃが芋 砂糖 片栗粉	しらす干し 粉ミルク 鶏ささみ肉	小松菜 人参 玉葱
10 24	金	でんぶがゆ さつま芋のだし煮 大根のスープ ミルク	煮込みうどん 豆腐とブロッコリーの煮物 里芋のおかか煮 ミルク	米 さつま芋 乾麺 里芋	白身魚 粉ミルク 豆腐 かつお節	大根 人参 キャベツ 玉葱 ブロッコリー
11 25	土	ささみがゆ 二色煮 かぶのすまし汁 ミルク	おかゆ 高野豆腐の煮物 青菜の味噌汁 ミルク	米 片栗粉	鶏ささみ肉 粉ミルク 高野豆腐 みそ	人参 きゅうり かぶ かぶの葉
27	月	おかゆ 野菜の煮物 じゃが芋のスープ ミルク	おかゆ 南瓜とささみの煮物 チンゲン菜のスープ ミルク	米 じゃが芋 片栗粉	豆腐 粉ミルク 鶏ささみ肉	玉葱 人参 南瓜 チンゲン菜
14 28	火	煮込みうどん 豆腐のつぶし煮 きゅうりのだし煮 ミルク	おかゆ しらす煮 れんこんのすり流し汁 ミルク	乾麺 片栗粉 米	豆腐 粉ミルク しらす干し	人参 大根 きゅうり 白菜 れんこん

今月の平均栄養価 エネルギー351kcal たんぱく質11.2g

《旬の食材》 かぶ さつま芋 里芋 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。