

令和7年度

11月分 離乳食予定献立表（離乳完了期）

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<br>15<br>29 | 土  | あんかけ軟飯<br>ツナじゃが<br>わかめスープ               | 牛乳<br>菓子 | 牛乳<br>菓子              | 米 片栗粉<br>砂糖 じゃが芋         | 牛乳 鶏ひき肉<br>ツナ缶              | 白菜 干わかめ<br>チンゲン菜<br>人参 もやし    |
| 17            | 月  | 軟飯<br>豚肉と野菜の炒め煮<br>さつま芋の甘煮<br>切干大根の味噌汁  | 牛乳<br>菓子 | 牛乳<br>プレーンヨーグルト<br>菓子 | 米 片栗粉 油<br>砂糖 さつま芋       | 牛乳 豚ひき肉<br>みそ ヨーグルト         | 小松菜 キャベツ<br>人参 玉葱<br>切干大根     |
| 4<br>18       | 火  | 肉味噌うどん<br>青菜の煮びたし<br>野菜スープ              | 牛乳<br>菓子 | 牛乳<br>しらす軟飯<br>煮りんご   | 乾麺 油 米<br>砂糖 片栗粉         | 牛乳 鶏ひき肉<br>みそ しらす干し         | 人参 玉葱<br>小松菜 もやし<br>白菜 りんご    |
| 5<br>19       | 水  | 軟飯<br>鶏団子の煮物<br>ブロッコリーのやわらか煮<br>麩の味噌汁   | 牛乳<br>菓子 | 牛乳<br>スープ焼うどん         | 米 片栗粉 油<br>砂糖 麩 乾麺       | 牛乳 鶏ひき肉<br>豆腐 みそ<br>豚ひき肉    | 玉葱 キャベツ<br>ブロッコリー<br>人参 葱     |
| 6<br>20       | 木  | さつま芋入りやわらかピラフ<br>ナムル<br>キャベツのスープ        | 牛乳<br>菓子 | 牛乳<br>みかん<br>菓子       | 米 さつま芋<br>油 砂糖           | 牛乳 豆腐<br>鶏ひき肉               | 玉葱 人参<br>きゅうり もやし<br>キャベツ みかん |
| 7<br>21       | 金  | 軟飯<br>つくねの照り煮<br>ひじきの煮物<br>豆腐の味噌汁       | 牛乳<br>菓子 | 牛乳<br>納豆軟飯            | 米 片栗粉 砂糖                 | 牛乳 みそ<br>鶏ひき肉 豆腐<br>高野豆腐 納豆 | 玉葱 人参<br>干ひじき 大根<br>青のり いんげん  |
| 8<br>22       | 土  | そばろ軟飯<br>根菜の煮物<br>チンゲン菜のスープ             | 牛乳<br>菓子 | 牛乳<br>菓子              | 米 油 砂糖                   | 牛乳 鶏ひき肉                     | 人参 玉葱<br>大根 葱<br>チンゲン菜        |
| 10            | 月  | 軟飯<br>白身魚のムニエル<br>白菜の煮びたし<br>玉葱の味噌汁     | 牛乳<br>菓子 | 牛乳<br>じゃが芋の煮物<br>みかん  | 米 小麦粉<br>油 砂糖<br>じゃが芋    | 牛乳 白身魚<br>みそ 豆腐             | 白菜 人参 玉葱<br>ほうれん草 みかん         |
| 11<br>25      | 火  | 軟飯<br>野菜のそばろ煮<br>二色煮<br>春雨スープ           | 牛乳<br>菓子 | 牛乳<br>きな粉うどん<br>煮りんご  | 米 油 砂糖<br>片栗粉 乾麺<br>はるさめ | 牛乳 きな粉<br>豚ひき肉              | 白菜 人参 南瓜<br>カリフラワー<br>小松菜 りんご |
| 12<br>26      | 水  | おかか軟飯<br>鶏団子のケチャップ煮<br>人参の炒め煮<br>かぶの味噌汁 | 牛乳<br>菓子 | 牛乳<br>プレーンクッキー        | 米 片栗粉<br>砂糖 油<br>麩 小麦粉   | 牛乳 みそ<br>かつお節<br>鶏ひき肉       | 玉葱 人参<br>かぶ かぶの葉              |
| 13<br>27      | 木  | けんちんうどん<br>じゃが芋のソテー煮<br>刻みトマト           | 牛乳<br>菓子 | 牛乳<br>しらすとひじきの軟飯      | 乾麺 砂糖<br>じゃが芋 米          | 牛乳 豆腐<br>豚ひき肉<br>しらす干し      | 大根 人参<br>干ひじき<br>玉葱 トマト       |
| 14<br>28      | 金  | 軟飯<br>煮魚<br>青菜の煮びたし<br>大根のすまし汁          | 牛乳<br>菓子 | 牛乳<br>さつま芋の甘煮<br>みかん  | 米 砂糖<br>さつま芋             | 牛乳 豆腐<br>白身魚                | 小松菜 人参<br>大根 みかん              |

今月の平均栄養価 エネルギー386kcal たんぱく質15.0 g

《旬の食材》 かぶ カリフラワー りんご さつま芋 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。