

令和7年度

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

今月の平均栄養価 エネルギー386kcal たんぱく質11.6g

《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。