

令和7年度

11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	土	おかゆ 鶏肉のくず煮 チンゲン菜のスープ ミルク	おかゆ 豆腐と白菜の煮物 じゃが芋の味噌汁 ミルク	米 片栗粉 じゃが芋	ミルク 鶏ささみ肉 豆腐 みそ	白菜 チンゲン菜 人参 玉葱
17	月	おかゆ 野菜のうま煮 切干大根の味噌汁 ミルク	人参がゆ さつま芋のそぼろ煮 プレーンヨーグルト ミルク	米 砂糖 さつま芋	ミルク 鶏ささみ肉 ヨーグルト みそ	小松菜 キャベツ 切干大根 人参 玉葱
4 18	火	味噌うどん 野菜の煮物 人参のマッシュ ミルク	おかゆ しらすのあけぼの煮 小松菜のスープ ミルク	乾麺 片栗粉 米 砂糖	ミルク みそ 鶏ささみ肉 しらす干し	玉葱 白菜 小松菜 人参
5 19	水	おかゆ ブロッコリーと豆腐の煮物 麩の味噌汁 ミルク	煮込みうどん キャベツのとり煮 ブロッコリーのだし煮 ミルク	米 乾麺 片栗粉 麩	ミルク みそ 鶏ささみ肉 豆腐	ブロッコリー 玉葱 人参 キャベツ
6 20	木	さつま芋がゆ キャベツの煮物 きゅうりのすり流し汁 ミルク	おかゆ 豆腐の煮物 キャベツのスープ ミルク	米 さつま芋	ミルク 豆腐 鶏ささみ肉	キャベツ 人参 きゅうり 玉葱
7 21	金	おかゆ ひじきと豆腐の煮物 大根のスープ ミルク	青のりがゆ 二色煮 納豆汁 ミルク	米 片栗粉	ミルク 豆腐 みそ 納豆	人参 干ひじき 青のり いんげん 大根 玉葱
8 22	土	人参がゆ 鶏肉と大根の煮物 青菜のスープ ミルク	おかゆ チンゲン菜の煮物 鶏肉のスープ ミルク	米	ミルク 鶏ささみ肉	人参 大根 チンゲン菜 玉葱 葱
10	月	おかゆ 煮魚 玉葱の味噌汁 ミルク	おかゆ 豆腐の炒り煮 じゃが芋のスープ ミルク	米 砂糖 じゃが芋	ミルク みそ 豆腐 白身魚	玉葱 白菜 ほうれん草 人参
11 25	火	おかゆ 白菜のうま煮 春雨スープ ミルク	きな粉がゆ 高野豆腐の煮物 野菜のスープ ミルク	米 はるさめ	ミルク きな粉 高野豆腐 鶏ささみ肉	白菜 人参 南瓜 小松菜 玉葱 カリフラワー
12 26	水	おかゆ かぶのそぼろ煮 玉葱の味噌汁 ミルク	おかゆ 人参のおかか煮 かぶのスープ ミルク	米	ミルク みそ かつお節 鶏ささみ肉	かぶ かぶの葉 玉葱 人参
13 27	木	けんちんうどん じゃが芋のだし煮 煮トマト ミルク	しらすがゆ ひじき煮 トマトスープ ミルク	乾燥 米 じゃが芋	ミルク みそ 豆腐 しらす干し	干ひじき 人参 トマト 玉葱 大根
14 28	金	おかゆ 白身魚のおろし煮 小松菜のスープ ミルク	おかゆ 根菜のやわらか煮 豆腐のすり流し汁 ミルク	米 片栗粉 さつま芋	ミルク 豆腐 白身魚	大根 小松菜 人参

今月の平均栄養価 エネルギー350kcal 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。