

1 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
5 19	月	ツナとトマトのうどん さつま芋の甘煮 わかめのスープ	牛乳 菓子	牛乳 人参軟飯	乾麺 さつま芋 砂糖 米	牛乳 ツナ缶 豆腐	玉葱 人参 トマト缶 干わかめ
6 20	火	軟飯 鶏つくね煮 キャベツの炒め煮 白菜の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 プレーンヨーグルト みかん	米 片栗粉 油 砂糖	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 みそ ヨーグルト	人参 キャベツ 白菜 みかん
7 21	水	肉味噌軟飯 じゃが芋の煮物 すずなとすずしろのすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 プレーンクッキー 煮りんご	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 油	牛乳 豚ひき肉 みそ	もやし 小松菜 大根 かぶ かぶの葉 りんご
8 22	木	軟飯 白身魚の和風ステーキ キャベツの煮びたし 大根の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 南瓜のマッシュ バナナ	米 砂糖 小麦粉 油	牛乳 白身魚 みそ 豆腐	キャベツ 人参 大根 葱 南瓜 バナナ
9 23	金	軟飯 ミートボールのケチャップ煮 青菜の煮物 じゃが芋のスープ	牛乳 菓子	牛乳 みかん 菓子	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	牛乳 豚ひき肉	玉葱 小松菜 人参 葱 みかん
10 24	土	やわらかチャーハン 野菜とツナのソテー煮 ほうれん草のスープ	牛乳 菓子	牛乳 菓子	米 油 砂糖	牛乳 鶏ひき肉 ツナ缶 豆腐	葱 人参 キャベツ ほうれん草 玉葱
26	月	軟飯 豆腐入り和風ツナローフ 白菜のおかか煮 麩の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 スープ焼うどん	米 油 パン粉 砂糖 片栗粉 麩 じゃが芋 乾麺	牛乳 豆腐 ツナ缶 かつお節 みそ 豚ひき肉	玉葱 人参 干ひじき 白菜 葱 もやし
13 27	火	味噌うどん 煮魚 刻みトマト	牛乳 菓子	牛乳 おかか軟飯 みかん	乾麺 砂糖 米	牛乳 みそ 豚ひき肉 白身魚 かつお節	キャベツ チンゲン菜 人参 トマト みかん
14 28	水	豆腐あんかけ軟飯 大根の煮物 チンゲン菜のスープ	牛乳 菓子	牛乳 バナナヨーグルト	米 油 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏ささみ肉 豆腐 ヨーグルト	白菜 大根 人参 チンゲン菜 玉葱 バナナ
15 29	木	軟飯 つくねの照り煮 しらす入り煮びたし 白菜のすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 じゃが芋のお焼き オレンジ	米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	牛乳 鶏ひき肉 しらす干し	葱 人参 キャベツ 白菜 ほうれん草 オレンジ
16 30	金	ひじき軟飯 白身魚の味噌煮 二色煮 れんこんのすり流し汁	牛乳 菓子	牛乳 きな粉うどん 煮りんご	米 砂糖 乾麺	牛乳 豚ひき肉 白身魚 みそ きな粉	人参 干ひじき ほうれん草 れんこん 玉葱 りんご
17 31	土	軟飯 鶏肉と野菜の炒め煮 南瓜の甘煮 人参のすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 菓子	米 油 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉	キャベツ チンゲン菜 人参 南瓜 玉葱

今月の平均栄養価 エネルギー385kcal たんぱく質15.3g

《旬の食材》大根 ほうれん草 白菜 れんこん ねぎ ひらめ みかん いちご ゆず 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。