

1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
5 19	月	ツナとトマトのうどん さつま芋のマッシュ 人参のやわらか煮 ミルク	おかゆ 根菜の煮物 豆腐のすり流し汁 ミルク	乾麺 砂糖 さつま芋 米 片栗粉	ツナ缶 粉ミルク 豆腐	玉葱 トマト缶 人参
6 20	火	おかゆ ささみと野菜のとろとろ煮 キャベツのスープ ミルク	野菜がゆ プレーンヨーグルト 白菜の味噌汁 ミルク	米 片栗粉 砂糖	鶏ささみ肉 粉ミルク みそ 豆腐 ヨーグルト	白菜 人参 キャベツ
7 21	水	おかゆ 高野豆腐入り青菜の煮びたし じゃが芋のスープ ミルク	おかゆ 麩と野菜の煮物 小松菜のスープ ミルク	米 ジャガイモ 麩	高野豆腐 粉ミルク	小松菜 人参 大根 かぶ
8 22	木	おかゆ 白身魚のあけぼの煮 キャベツの味噌汁 ミルク	おかゆ 南瓜の煮物 豆腐のスープ ミルク	米 片栗粉	白身魚 みそ 粉ミルク 豆腐	人参 キャベツ 南瓜 大根 葱
9 23	金	おかゆ じゃが芋のつぶし煮 小松菜のスープ ミルク	おかゆ 青菜の煮びたし 人参のスープ ミルク	米 ジャガイモ 麩	粉ミルク 高野豆腐	人参 小松菜 玉葱 葱
10 24	土	おかゆ 豆腐と人参のだし煮 ほうれん草のスープ ミルク	おかゆ キャベツとささみの煮物 玉葱のスープ ミルク	米 砂糖	豆腐 粉ミルク 鶏ささみ肉	人参 玉葱 ほうれん草 キャベツ
26	月	おかゆ 根菜と豆腐の煮物 白菜の味噌汁 ミルク	とろとろうどん じゃが芋とツナの煮物 人参のマッシュ ミルク	米 ジャガイモ 片栗粉 乾麺 麩	豆腐 みそ 粉ミルク ツナ缶	人参 白菜 葱 玉葱
13 27	火	味噌うどん 青菜のおかか煮 トマトのやわらか煮 ミルク	おかゆ 煮魚 キャベツのスープ ミルク	乾麺 米 砂糖	みそ かつお節 粉ミルク 白身魚	キャベツ 人参 チンゲン菜 トマト
14 28	水	ささみがゆ 大根のつぶし煮 白菜のスープ ミルク	おかゆ 炒り豆腐 チンゲン菜のスープ ミルク	米 油	鶏ささみ肉 粉ミルク 豆腐	大根 人参 白菜 玉葱 チンゲン菜
15 29	木	おかゆ しらす入り青菜の煮物 人参のスープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろあん 葱のスープ ミルク	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖	しらす干し 粉ミルク 鶏ささみ肉	ほうれん草 人参 キャベツ 葱 白菜
16 30	金	でんぶがゆ 人参の煮物 れんこんのすり流し汁 ミルク	きな粉うどん 野菜の煮物 ほうれん草の煮びたし ミルク	米 乾麺	白身魚 粉ミルク きな粉	人参 れんこん 玉葱 ほうれん草
17 31	土	おかゆ 南瓜のそぼろ煮 チンゲン菜のスープ ミルク	おかゆ キャベツの煮びたし 麩のスープ ミルク	米 砂糖 麩	鶏ささみ肉 粉ミルク	南瓜 チンゲン菜 キャベツ 人参 玉葱

今月の平均栄養価 エネルギー350kcal たんぱく質10.7g

《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。