

3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
2月30日	月	おかゆ 小松菜のしらす煮 麩の味噌汁 ミルク	人参がゆ 高野豆腐の煮びたし 野菜スープ ミルク	米 麩	しらす干し みそ 粉ミルク 高野豆腐	小松菜 人参 玉葱 白菜
3月31日	火	おかゆ キャベツのおかか煮 小松菜のすまし汁 ミルク	おかゆ 野菜のそぼろ煮 人参の味噌汁 ミルク	米 片栗粉	かつお節 粉ミルク 鶏ささみ肉 みそ	キャベツ 人参 小松菜 葱
4月18日	水	おかゆ 南瓜のそぼろ煮 かぶの味噌汁 ミルク	ツナがゆ チンゲン菜の煮びたし じゃが芋のスープ ミルク	米 じゃが芋	鶏ささみ肉 みそ 粉ミルク ツナ缶	南瓜 人参 かぶ かぶの葉 チンゲン菜 キャベツ 玉葱
5月19日	木	とろとろうどん 白身魚の味噌煮 煮トマト ミルク	きな粉がゆ 白菜のだし煮 野菜のすまし汁 ミルク	乾麺 米 麩	白身魚 みそ 粉ミルク きな粉	葱 白菜 トマト 小松菜 人参
6月	金	おかかがゆ ささみとキャベツの煮物 きゅうりのすり流し汁 ミルク	おかゆ 豆腐の煮物 わかめのスープ ミルク	米 片栗粉	かつお節 鶏ささみ肉 粉ミルク 豆腐	キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 干わかめ
7月21日	土	ささみがゆ 大根の煮物 チンゲン菜のすまし汁 ミルク	おかゆ 大根と高野豆腐の煮物 人参のスープ ミルク	米 片栗粉	鶏ささみ肉 粉ミルク 高野豆腐	大根 チンゲン菜 葱 人参
9月23日	月	トマトうどん ブロッコリーのやわらか煮 二色煮 ミルク	青のりがゆ 豆腐のやわらか煮 大根のスープ ミルク	乾麺 砂糖 米	鶏ささみ肉 粉ミルク 豆腐	玉葱 トマト缶 ブロッコリー 大根 人参 青のり
10月24日	火	人参がゆ 白身魚のだし煮 キャベツの味噌汁 ミルク	さつまいがゆ ひじきと豆腐の煮物 小松菜のスープ ミルク	米 さつまい 片栗粉	白身魚 みそ 粉ミルク 豆腐	人参 キャベツ 玉葱 いんげん 小松菜 干ひじき
11月25日	水	おかゆ 春雨煮 納豆汁 ミルク	そぼろうどん ほうれん草のやわらか煮 人参の煮物 ミルク	米 はるさめ 片栗粉 乾麺	みそ 納豆 粉ミルク 鶏ささみ肉	人参 きゅうり ほうれん草 玉葱
12月26日	木	おかゆ 白身魚のおろし煮 白菜のすまし汁 ミルク	きな粉うどん 野菜のくたくた煮 大根の味噌汁 ミルク	米 片栗粉 乾麺	白身魚 粉ミルク きな粉 みそ	大根 白菜 人参 ほうれん草
13月27日	金	おかゆ 人参のしらす煮 玉葱のスープ ミルク	おかゆ 豆腐と人参の煮物 キャベツのすまし汁 ミルク	米 片栗粉	しらす干し 粉ミルク 豆腐	人参 玉葱 キャベツ 小松菜
14月28日	土	ささみがゆ 野菜のあん煮 じゃが芋の味噌汁 ミルク	おかゆ 野菜のおかか煮 白菜のすまし汁 ミルク	米 片栗粉 じゃが芋	鶏ささみ肉 みそ 粉ミルク かつお節	白菜 チンゲン菜 人参 葱

今月の平均栄養価 エネルギー343kcal たんぱく質11.0g

《旬の食材》 かぶ キャベツ セロリ さやえんどう ふきのとう わかさぎ ぶり さわら でこぼん いちご 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。