

10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	木	おかゆ 鶏つくね煮 春雨煮 麩の味噌汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク バナナヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖 春雨 麩	粉ミルク 鶏ひき肉 豆腐 みそ ヨーグルト	人参 きゅうり ほうれん草 玉葱 バナナ
2 16 30	金	トマトうどん 里芋の煮物 野菜スープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク おかがゆ オレンジ	乾麺 里芋 砂糖 米	粉ミルク 豚ひき肉 鶏ひき肉 かつお節	玉葱 人参 トマト缶 小松菜 白菜 オレンジ
3 17 31	土	鶏そぼろがゆ 青菜とツナの煮びたし かぶの味噌汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク 菓子	米 砂糖	粉ミルク 鶏ひき肉 ツナ缶 みそ	人参 チンゲン菜 かぶ かぶの葉
5 19	月	さつま芋がゆ 煮魚 スティック人参 玉葱のすまし汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク きな粉蒸しケーキ オレンジ	米 さつま芋 砂糖 小麦粉 油	粉ミルク 白身魚 きな粉	人参 白菜 玉葱 オレンジ
6 20	火	おかゆ 豚肉となすの味噌煮 ほうれん草のおかか煮 キャベツのスープ ミルク	ミルク 菓子	牛乳 しらす入り のり塩ポテト 煮りんご	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	粉ミルク 豚ひき肉 みそ かつお節 しらす干し	なす 葱 ほうれん草 人参 もやし キャベツ りんご 青のり
7 21	水	にゅうめん つくねの照り煮 刻みトマト ミルク	ミルク 菓子	ミルク でんぶがゆ バナナ	そうめん 片栗粉 油 砂糖 米	粉ミルク 豚ひき肉 鶏ひき肉 白身魚	小松菜 人参 大根 玉葱 トマト バナナ
8 22	木	おかゆ 豚肉と野菜の炒め煮 南瓜の甘煮 玉葱の味噌汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク 豆腐入りケーキ	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉	粉ミルク みそ 豚ひき肉 豆腐	チンゲン菜 キャベツ 南瓜 玉葱 人参
9 23	金	おかゆ 肉じゃが 小松菜のソテー煮 白菜のすまし汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク プレーンヨーグルト オレンジ	米 じゃが芋 砂糖	粉ミルク 鶏ひき肉 ヨーグルト	人参 玉葱 小松菜 白菜 葱 オレンジ
10 24	土	やわらかツナピラフ 鶏肉と根菜の炒め煮 ほうれん草のスープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク 菓子	米 油 砂糖	粉ミルク ツナ缶 鶏ひき肉	人参 玉葱 大根 ほうれん草
26	月	おかゆ 鶏肉入り小判焼き しらす入り煮びたし わかめの味噌汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク そぼろがゆ	米 じゃが芋 片栗粉 油 砂糖	粉ミルク 鶏ひき肉 しらす干し みそ 豚ひき肉	南瓜 小松菜 人参 葱 玉葱 干わかめ
13 27	火	おかゆ 豚肉とキャベツの味噌煮 ブロッコリーのだし煮 豆腐のスープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク バナナ 菓子	米 油 砂糖 片栗粉	粉ミルク 豚ひき肉 みそ 豆腐	キャベツ 玉葱 ブロッコリー 白菜 バナナ
14 28	水	ひじきがゆ 白身魚の照り煮 切干大根の煮物 小松菜のすまし汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク プレーンクッキー 煮りんご	米 砂糖 小麦粉 油	粉ミルク 豚ひき肉 白身魚	人参 切干大根 いんげん 小松菜 玉葱 りんご 干ひじき

今月の平均栄養価 エネルギー 380kcal たんぱく質 11.8g

《旬の食材》かぶ れんこん 南瓜 栗 さつま芋 里芋 きのこと類 かつお 鮭 さんま 柿 ぶどう りんご 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。)

延長保育では、ミルクと菓子を提供します。

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。