

令和8年度

10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	木	おかゆ 春雨煮 豆腐のすり流し汁 ミルク	おかゆ 鶏肉と青菜の煮物 麩のすまし汁 ミルク	米 春雨 麩 片栗粉 砂糖	豆腐 粉ミルク 鶏ささみ肉	人参 きゅうり ほうれん草 玉葱
2 16 30	金	トマトうどん 里芋の煮物 小松菜のくたくた煮 ミルク	おかかがゆ 野菜の煮物 人参のスープ ミルク	乾麺 砂糖 里芋 米	鶏ささみ肉 粉ミルク かつお節	玉葱 白菜 人参 小松菜 トマト缶
3 17 31	土	おかゆ 人参とツナの煮びたし チンゲン菜のスープ ミルク	そばろがゆ かぶの煮物 玉葱の味噌汁 ミルク	米 砂糖 片栗粉	ツナ缶 粉ミルク 鶏ささみ肉 みそ	人参 玉葱 チンゲン菜 かぶ かぶの葉
5 19	月	でんぶがゆ さつま芋のだし煮 人参のスープ ミルク	きな粉がゆ 白菜の煮物 野菜スープ ミルク	米 さつま芋 片栗粉	白身魚 粉ミルク きな粉	人参 玉葱 白菜
6 20	火	おかゆ なすのそばろ煮 キャベツのスープ ミルク	しらすがゆ じゃが芋のくたくた煮 ほうれん草のスープ ミルク	米 片栗粉 じゃが芋	鶏ささみ肉 粉ミルク しらす干し	なす キャベツ ほうれん草 葱
7 21	水	にゅうめん 鶏肉と大根のくず煮 煮トマト ミルク	おかゆ 白身魚のうま煮 大根のスープ ミルク	そうめん 砂糖 片栗粉 米	鶏ささみ肉 粉ミルク 白身魚	小松菜 人参 大根 トマト
8 22	木	おかゆ 炒り豆腐 玉葱のスープ ミルク	きな粉がゆ 南瓜の煮物 キャベツの味噌汁 ミルク	米 油	豆腐 粉ミルク きな粉 みそ	人参 チンゲン菜 玉葱 南瓜 キャベツ
9 23	金	おかゆ 野菜のそばろ煮 白菜のスープ ミルク	青菜がゆ じゃが芋のつぶし煮 プレーンヨーグルト ミルク	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖	鶏ささみ肉 粉ミルク ヨーグルト	小松菜 人参 白菜 葱
10 24	土	ツナがゆ 二色煮 ほうれん草のすまし汁 ミルク	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 大根のスープ ミルク	米 片栗粉	ツナ缶 粉ミルク 鶏ささみ肉	大根 人参 ほうれん草 玉葱
26	月	おかゆ しらす入り煮びたし じゃが芋のスープ ミルク	おかゆ 南瓜とささみの煮物 わかめの味噌汁 ミルク	米 じゃが芋 片栗粉	しらす干し 粉ミルク みそ 鶏ささみ肉	小松菜 人参 南瓜 玉葱 干わかめ
13 27	火	おかゆ キャベツのそばろ煮 人参のスープ ミルク	人参がゆ 豆腐のつぶし煮 白菜のスープ ミルク	米 片栗粉	鶏ささみ肉 粉ミルク 豆腐	キャベツ 玉葱 人参 白菜 ブロッコリー
14 28	水	ひじき入りでんぶがゆ 切干大根の煮物 小松菜のスープ ミルク	おかゆ ささみと小松菜の煮物 玉葱のスープ ミルク	米 砂糖 片栗粉	白身魚 粉ミルク 鶏ささみ肉	切干大根 人参 いんげん 小松菜 玉葱 干ひじき

今月の平均栄養価 エネルギー 350kcal たんぱく質 11.5g

《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、麦茶とミルクを提供します。

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。