令和８年度

１２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	火	おかゆ 鶏つくね煮 切干大根の煮物 ほうれん草の味噌汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク バナナヨーグルト	米　砂糖 片栗粉	粉ミルク　豆腐 鶏ひき肉　みそ 高野豆腐 ヨーグルト	切干大根 人参　葱 ほうれん草 バナナ
2 16	水	野菜うどん じゃが芋のソテー煮 刻みトマト ミルク	ミルク 菓子	ミルク しらすがゆ オレンジ	乾麺　油 じゃが芋 砂糖　米	粉ミルク 豚ひき肉 しらす干し	キャベツ　玉葱 人参　トマト チンゲン菜　青のり オレンジ
3 17	木	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 ひじきの煮物 白菜のスープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク プレーンクッキー 煮りんご	米　油　砂糖 片栗粉　小麦粉	粉ミルク　豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉	玉葱　人参 キャベツ　干ひじき 白菜　りんご
4 18	金	おかゆ 煮魚 キャベツの煮びたし のっぺい汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク 煮込みうどん	米　砂糖 片栗粉　乾麺	粉ミルク　白身魚 鶏ひき肉　豆腐	キャベツ　葱 人参　大根 小松菜
5 19	土	やわらかピラフ 二色煮 玉葱のスープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク 菓子	米　油　砂糖	粉ミルク　鶏ひき肉 高野豆腐	玉葱　人参　大根 ほうれん草
7 21	月	おかゆ 肉団子のケチャップ煮 しらす入り煮びたし ミネストローネ ミルク	ミルク 菓子	ミルク さつま芋の甘煮 みかん	砂糖　片栗粉 米　さつま芋	粉ミルク　豆腐 豚ひき肉 しらす干し	チンゲン菜 人参　トマト缶 玉葱　キャベツ みかん
8 22	火	おかゆ 豚肉と春雨の炒め煮 南瓜の甘煮 かぶの味噌汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク プレーンヨーグルト 煮りんご	米　油 春雨 砂糖	粉ミルク　みそ 豚ひき肉　豆腐 ヨーグルト	玉葱　人参 小松菜　南瓜 かぶ　かぶの葉 りんご
9 23	水	おかゆ 鶏つくねの味噌煮 人参の炒め煮 野菜スープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク お好み焼き風ポテト	米　片栗粉 砂糖　油 じゃが芋	粉ミルク　豆腐 鶏ひき肉　みそ 豚ひき肉 かつお節	玉葱　人参 もやし キャベツ
10 24	木	煮込みうどん 白身魚のムニエル スティックきゅうり ミルク	ミルク 菓子	ミルク おかかがゆ バナナ	乾麺　小麦粉 油　砂糖　米	粉ミルク 豚ひき肉 白身魚　かつお節	小松菜　人参 きゅうり バナナ
11 25	金	やわらかピラフ ブロッコリーのおかか煮 葱のスープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク 豆腐入り彩りケーキ (11日)煮りんご (25日)いちご	米　じゃが芋 油　さつま芋 砂糖　小麦粉	粉ミルク 豚ひき肉 かつお節　豆腐	玉葱　人参　葱 ブロッコリー 小松菜　(11日)りんご (25日)いちご
12 26	土	あんかけがゆ 青菜とささみの炒め煮 わかめスープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク 菓子	米　砂糖 片栗粉	粉ミルク 鶏ひき肉 鶏ささみ肉	白菜　人参　玉葱 チンゲン菜 ほうれん草 干わかめ
14 28	月	ツナがゆ 豚肉と野菜の炒め煮 豆腐の味噌汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク きな粉うどん みかん	米　砂糖 油　片栗粉 乾麺	粉ミルク　みそ ツナ缶　豆腐 豚ひき肉 きな粉	人参　キャベツ 小松菜　大根 みかん

今月の平均栄養価　エネルギー　384kcal　たんぱく質　12.4g

《旬の食材》ほうれん草 白菜 れんこん 小松菜 大根 タラ みかん りんご ゆず 里芋 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。