令和8年度

１２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	火	おかゆ 豆腐のあけぼの煮 切干大根の味噌汁 ミルク	そぼろがゆ バナナヨーグルト ほうれん草のスープ ミルク	米　砂糖 片栗粉	豆腐　みそ 粉ミルク 鶏ささみ肉 ヨーグルト	人参　葱 切干大根 いんげん　バナナ ほうれん草
2 16	水	野菜うどん キャベツのおかか煮 煮トマト ミルク	おかゆ 青菜のしらす煮 じゃが芋のスープ ミルク	乾麺　米 じゃが芋	かつお節 粉ミルク しらす干し	チンゲン菜 人参　玉葱 キャベツ　トマト
3 17	木	おかゆ ささみとひじきの煮物 白菜のスープ ミルク	おかゆ 豆腐のあん煮 キャベツのスープ ミルク	米　麩 片栗粉	豆腐 鶏ささみ肉 粉ミルク	人参　白菜 玉葱　干ひじき キャベツ
4 18	金	おかゆ 白身魚のくず煮 人参のスープ ミルク	煮込みうどん 豆腐の煮物 キャベツのだし煮 ミルク	米　乾麺 片栗粉	白身魚　豆腐 粉ミルク	人参　葱 キャベツ 小松菜　大根
5 19	土	ささみがゆ 二色煮 ほうれん草の味噌汁 ミルク	おかゆ 高野豆腐の煮物 野菜スープ ミルク	米　片栗粉	鶏ささみ肉 みそ　粉ミルク 高野豆腐	大根　人参 ほうれん草 玉葱
7 21	月	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 トマトスープ ミルク	さつま芋がゆ チンゲン菜のしらす煮 人参の味噌汁 ミルク	米　片栗粉 さつま芋	豆腐　みそ 粉ミルク しらす干し	人参　玉葱 トマト缶　キャベツ チンゲン菜
8 22	火	おかゆ 春雨煮 かぶの味噌汁 ミルク	南瓜がゆ プレーンヨーグルト オニオンスープ ミルク	米　砂糖 春雨 片栗粉	豆腐　みそ 粉ミルク ヨーグルト	人参　かぶ かぶの葉 南瓜　玉葱 小松菜
9 23	水	ささみがゆ 人参のだし煮 玉葱の味噌汁 ミルク	おかゆ キャベツのおかか煮 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 かつお節	人参　玉葱 キャベツ
10 24	木	とろとろうどん 白身魚のおろし煮 きゅうりのだし煮 ミルク	おかかがゆ 小松菜のやわらか煮 大根の味噌汁 ミルク	米　乾麺 砂糖	白身魚　みそ 粉ミルク かつお節	小松菜 人参　大根 きゅうり
11 25	金	おかゆ ブロッコリーのおかか煮 葱のすまし汁 ミルク	おかゆ さつま芋のつぶし煮 豆腐の味噌汁 ミルク	米　麩 さつま芋	かつお節 粉ミルク 豆腐　みそ	ブロッコリー 人参　葱 小松菜
12 26	土	そぼろがゆ ほうれん草のくたくた煮 わかめスープ ミルク	おかゆ 白菜とささみの煮物 チンゲン菜のスープ ミルク	米　片栗粉	鶏ささみ肉 粉ミルク	ほうれん草 人参　玉葱　白菜 チンゲン菜 干わかめ
14 28	月	おかゆ キャベツのツナ煮 小松菜のスープ ミルク	きな粉うどん 人参のつぶし煮 大根のやわらか煮 ミルク	米　乾麺 片栗粉	ツナ缶 粉ミルク きな粉	キャベツ 小松菜 人参　大根

今月の平均栄養価　エネルギー　345kcal　たんぱく質　10.6g

《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、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。