

7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	水	おかゆ 鶏団子のケチャップ煮 切干大根の煮物 小松菜の味噌汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク プレーンクッキー バナナ	米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉	粉ミルク 鶏ひき肉 みそ 豆腐	玉葱 切干大根 人参 いんげん 小松菜 バナナ
2 16 30	木	トマトうどん マッシュポテト キャバツのスープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク ツナがゆ	乾麺 じゃが芋 米 砂糖	粉ミルク 豚ひき肉 ツナ缶	玉葱 人参 トマト缶 キャバツ
3 17 31	金	おかゆ 豚肉と野菜の炒め煮 南瓜の甘煮 冬瓜のスープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク じゃが芋のお焼き オレンジ	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	粉ミルク 豚ひき肉 豆腐	人参 小松菜 キャバツ 南瓜 冬瓜 玉葱 オレンジ
4 18	土	やわらかチャーハン ツナ和え煮 麩のスープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク 菓子	米 油 麩	粉ミルク 鶏ひき肉 ツナ缶	葱 人参 チンゲン菜 玉葱
6	月	豆腐あんかけがゆ しらす入り煮びたし なすのすまし汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク スープ焼うどん すいか	米 油 砂糖 片栗粉 乾麺	粉ミルク 豚ひき肉 豆腐 みそ しらす干し	葱 小松菜 なす 玉葱 キャバツ 人参 すいか
7 21	火	おかゆ ミートボールのケチャップ煮 野菜のおかか煮 春雨スープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク バナナヨーグルトの きな粉かけ	米 片栗粉 砂糖 春雨	粉ミルク 豚ひき肉 豆腐 かつお節 ヨーグルト きな粉	チンゲン菜 人参 オクラ 玉葱 バナナ
8 22	水	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 刻みトマト じゃが芋の味噌汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク 菓子	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	粉ミルク 豆腐 豚ひき肉 みそ	玉葱 トマト
9 23	木	肉野菜がゆ 白身魚の照り煮 具沢山すまし汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク じゃが芋スコーン (豆腐入り) オレンジ	米 砂糖 麩 じゃが芋 油 小麦粉	粉ミルク 豚ひき肉 みそ 白身魚 豆腐	もやし チンゲン菜 人参 大根 葱 オレンジ
10 24	金	煮込みうどん 鶏団子の煮物 きゅうりのだし煮 ミルク	ミルク 菓子	ミルク わかめがゆ すいか	乾麺 片栗粉 砂糖 米	粉ミルク 豚ひき肉 鶏ひき肉	小松菜 人参 玉葱 きゅうり 干わかめ すいか
11 25	土	ひじきがゆ 鶏肉と野菜の炒り煮 さつま芋の味噌汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク 菓子	米 砂糖 油 さつま芋	粉ミルク 鶏ひき肉 みそ	人参 干ひじき 大根 いんげん
13 27	月	おかゆ 豚肉と野菜のトマト煮 キャバツのおかか煮 わかめスープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク プレーンクッキー すいか	米 油 小麦粉 砂糖	粉ミルク 豚ひき肉 かつお節 豆腐	人参 玉葱 なす 南瓜 トマト キャバツ 干わかめ すいか
14 28	火	おかゆ 白身魚の煮物 ナムル 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 菓子	米 砂糖	粉ミルク 白身魚 鶏ひき肉 ヨーグルト	きゅうり もやし 人参 白菜 葱

今月の平均栄養価 エネルギー 385 kcal たんぱく質 11.5 g

《旬の食材》オクラ かぼちゃ ピーマン きゅうり 冬瓜 トマト モロヘイヤ なす 枝豆 とうもろこし いわし アジ すいか 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。