

# 7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	水	おかゆ 切干大根の煮物 小松菜の味噌汁 ミルク	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 玉葱のスープ ミルク	米 砂糖 片栗粉	粉ミルク みそ 豆腐 鶏ささみ肉	切干大根 人参 小松菜 いんげん 玉葱
2 16 30	木	トマトうどん マッシュポテト 人参のとろ煮 ミルク	おかゆ キャベツのツナ煮 人参のスープ ミルク	乾麺 砂糖 片栗粉 米 じゃが芋	粉ミルク 鶏ささみ肉 ツナ缶	玉葱 トマト缶 人参 キャベツ
3 17 31	金	おかゆ 南瓜のそぼろ煮 小松菜のスープ ミルク	おかゆ 豆腐とキャベツの煮物 ポテトスープ ミルク	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	粉ミルク 豆腐 鶏ささみ肉	南瓜 人参 小松菜 キャベツ 玉葱
4 18	土	ささみがゆ 人参とチンゲン菜の煮物 葱のすまし汁 ミルク	おかゆ ツナと人参の煮物 麩の味噌汁 ミルク	米 麩 片栗粉	粉ミルク 鶏ささみ肉 みそ ツナ缶	人参 葱 チンゲン菜 玉葱
6	月	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 なすのすまし汁 ミルク	とろとろうどん キャベツのしらす煮 ミルク	米 乾麺 片栗粉	粉ミルク 豆腐 しらす干し	小松菜 人参 なす 玉葱 キャベツ
7 21	火	おかがゆ チンゲン菜のうま煮 春雨スープ ミルク	おかゆ プレーンヨーグルト 野菜スープ ミルク	米 片栗粉 春雨 砂糖	粉ミルク かつお節 ヨーグルト	チンゲン菜 人参 オクラ 玉葱
8 22	水	おかゆ 豆腐のくず煮 わかめの味噌汁 ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 トマトのスープ ミルク	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖	粉ミルク 豆腐 みそ 鶏ささみ肉	玉葱 トマト 干わかめ
9 23	木	でんぶがゆ 野菜の味噌煮 チンゲン菜のすまし汁 ミルク	おかゆ じゃが芋とささみの煮物 麩のスープ ミルク	米 片栗粉 じゃが芋 麩	粉ミルク 白身魚 みそ 鶏ささみ肉	大根 人参 チンゲン菜 葱
10 24	金	とろとろうどん 大根のそぼろ煮 きゅうりのだし煮 ミルク	おかゆ 小松菜と高野豆腐の煮物 わかめスープ ミルク	乾麺 米 片栗粉	粉ミルク 鶏ささみ 高野豆腐	小松菜 人参 大根 きゅうり 干わかめ
11 25	土	おかゆ ひじきの煮物 さつまいものスープ ミルク	鶏そぼろがゆ 二色煮 野菜スープ ミルク	米 さつまい	粉ミルク 鶏ささみ肉	人参 干ひじき いんげん 大根
13 27	月	おかゆ キャベツのおかか煮 トマトのスープ ミルク	おかゆ なすと豆腐の味噌煮 南瓜のスープ ミルク	米 片栗粉	粉ミルク かつお節 豆腐 みそ	キャベツ 人参 トマト 玉葱 なす 南瓜
14 28	火	でんぶがゆ 白菜のうま煮 きゅうりのすり流し ミルク	おかゆ プレーンヨーグルト 野菜のとろ煮 ミルク	米 片栗粉 砂糖	粉ミルク 白身魚 ヨーグルト	白菜 人参 きゅうり 葱

今月の平均栄養価 エネルギー 351 kcal たんぱく質 11.3 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、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。