

8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 29	土	そばろがゆ 根菜の煮物 麩のすまし汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク 菓子	米 砂糖 じゃが芋 麩	粉ミルク 鶏ひき肉	人参 玉葱 大根 葱
15		高野豆腐のそばろがゆ 大根の煮物 じゃが芋のすまし汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク 菓子	米 油 砂糖 じゃが芋	粉ミルク 高野豆腐 豆腐	人参 玉葱 大根
3 31	月	おかゆ 肉じゃが 春雨煮 大根のスープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク バナナヨーグルト	米 じゃが芋 砂糖 春雨 片栗粉	粉ミルク 豚ひき肉 鶏ひき肉 ヨーグルト	人参 玉葱 きゅうり 大根 バナナ
17			ミルク 菓子	ミルク プレーンヨーグルト 菓子	米 じゃが芋 砂糖 春雨 片栗粉	粉ミルク 豚ひき肉 鶏ひき肉 ヨーグルト	人参 玉葱 きゅうり 大根
4 18	火	おかゆ 白身魚の照り煮 ひじきの煮物 なすの味噌汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク スープ焼きうどん	米 砂糖 乾麺 油	粉ミルク 白身魚 高野豆腐 みそ 豚ひき肉	干ひじき 人参 なす 玉葱 もやし
5 19	水	肉野菜がゆ 野菜のおかか煮 キャベツのすまし汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク りんごの蒸しケーキ オレンジ	米 砂糖 麩 小麦粉 油	粉ミルク 豚ひき肉 かつお節	白菜 葱 人参 もやし キャベツ 玉葱 りんご オレンジ
6 20	木	おかゆ 鶏つくねの煮物 しらす入り煮びたし 白菜のスープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク お好み焼き風ポテト (6日)すいか (20日)煮梨	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 油	粉ミルク 鶏ひき肉 しらす干し 豚ひき肉 かつお節	人参 小松菜 白菜 キャベツ 青のり (6日)すいか (20日) 梨
7 21	金	ジャージャーにゆうめん 白身魚のムニエル 刻みトマト ミルク	ミルク 菓子	ミルク やわらかピラフ バナナ	そうめん 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 米	粉ミルク 豚ひき肉 みそ 白身魚 鶏ひき肉	玉葱 人参 トマト 葱 バナナ
8 22	土	鶏そばろがゆ キャベツの煮びたし チンゲン菜のスープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク 菓子	米 砂糖	粉ミルク 鶏ひき肉 豆腐	人参 キャベツ 大根 チンゲン菜
10 24	月	おかゆ 豆腐のそばろ味噌煮 南瓜の甘煮 小松菜のスープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク プレーンヨーグルト (10日)すいか (24日)煮梨	米 砂糖 片栗粉	粉ミルク 豆腐 豚ひき肉 みそ ヨーグルト	なす 玉葱 南瓜 小松菜 人参 (10日)すいか (24日) 梨
25	火	おかゆ 煮魚 白菜のおかか煮 大根のすまし汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク さつま芋の小判焼き	米 砂糖 さつま芋 片栗粉 油	粉ミルク 白身魚 かつお節	白菜 人参 葱 大根 もやし
12 26	水	あんかけがゆ じゃが芋のソテー煮 チンゲン菜の味噌汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク きな粉うどん バナナ	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 乾麺	粉ミルク 豚ひき肉 みそ きな粉	白菜 人参 チンゲン菜 玉葱 バナナ
13 27	木	ツナとトマトのうどん さつま芋の甘煮 野菜のスープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク おかがゆ オレンジ	乾麺 砂糖 さつま芋 米	粉ミルク ツナ缶 かつお節	玉葱 人参 トマト缶 大根 オレンジ (13日)干わかめ (27日)小松菜
14 28	金	おかゆ 豆腐入り和風ツナローフ 切干大根の煮物 玉葱の味噌汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク プレーンクッキー	米 油 パン粉 砂糖 小麦粉	粉ミルク 豆腐 ツナ缶 高野豆腐 みそ	玉葱 人参 干ひじき 切干大根 (28日)チンゲン菜

今月の平均栄養価 エネルギー385kcal たんぱく質11.6g

《旬の食材》オクラ かぼちゃ ピーマン きゅうり 冬瓜 トマト いんげん なす 枝豆 とうもろこし すいか 梨 いわし あじなど

(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。