

令和8年度

# 8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<br>29       | 土  | おかゆ<br>鶏肉と根菜の煮物<br>玉葱のすまし汁<br>ミルク       | おかかがゆ<br>じゃが芋のつぶし煮<br>麩のスープ<br>ミルク   | 米<br>砂糖<br>片栗粉<br>じゃが芋<br>麩  | 鶏ささみ肉<br>粉ミルク<br>かつお節       | 大根<br>人参<br>玉葱<br>葱                        |
| 15            |    | おかゆ<br>高野豆腐と大根の煮物<br>玉葱のすまし汁<br>ミルク     | おかゆ<br>じゃが芋のつぶし煮<br>豆腐のすり流し汁<br>ミルク  | 米<br>片栗粉<br>じゃが芋             | 高野豆腐<br>粉ミルク<br>豆腐          | 大根<br>人参<br>玉葱                             |
| 3<br>17<br>31 | 月  | おかゆ<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>大根のスープ<br>ミルク       | おかゆ<br>春雨煮<br>プレーンヨーグルト<br>ミルク       | 米<br>じゃが芋<br>片栗粉<br>春雨<br>砂糖 | 鶏ささみ肉<br>粉ミルク<br>ヨーグルト      | 大根<br>人参<br>きゅうり                           |
| 4<br>18       | 火  | でんぶがゆ<br>人参の煮物<br>なすの味噌汁<br>ミルク         | 野菜うどん<br>ひじきの煮物<br>ミルク               | 米<br>乾麺<br>片栗粉               | 白身魚<br>みそ<br>粉ミルク<br>高野豆腐   | 人参<br>なす<br>干ひじき<br>玉葱                     |
| 5<br>19       | 水  | おかゆ<br>ささみと野菜の煮物<br>キャベツのすまし汁<br>ミルク    | 人参おかかがゆ<br>白菜の煮物<br>葱のスープ<br>ミルク     | 米<br>片栗粉<br>麩                | 鶏ささみ肉<br>粉ミルク<br>かつお節       | 白菜<br>人参<br>キャベツ<br>玉葱<br>葱                |
| 6<br>20       | 木  | おかゆ<br>しらす入り煮びたし<br>じゃが芋のスープ<br>ミルク     | 青のりがゆ<br>キャベツのおかか煮<br>白菜のスープ<br>ミルク  | 米<br>じゃが芋                    | しらす干し<br>粉ミルク<br>かつお節       | 小松菜<br>人参<br>青のり<br>キャベツ<br>白菜             |
| 7<br>21       | 金  | にゅうめん<br>トマトのだし煮<br>ミルク                 | おかゆ<br>煮魚<br>葱の味噌汁<br>ミルク            | そうめん<br>米<br>砂糖              | 鶏ささみ肉<br>粉ミルク<br>白身魚<br>みそ  | 玉葱<br>人参<br>トマト<br>葱                       |
| 8<br>22       | 土  | そぼろがゆ<br>キャベツの煮びたし<br>チンゲン菜のスープ<br>ミルク  | おかゆ<br>豆腐と青菜の煮物<br>大根のスープ<br>ミルク     | 米<br>片栗粉                     | 鶏ささみ肉<br>粉ミルク<br>豆腐         | 玉葱<br>キャベツ<br>人参<br>チンゲン菜<br>大根            |
| 10<br>24      | 月  | おかゆ<br>南瓜の煮物<br>小松菜のスープ<br>ミルク          | 青菜がゆ<br>野菜の煮物<br>プレーンヨーグルト<br>ミルク    | 米<br>片栗粉<br>砂糖               | 豆腐<br>粉ミルク<br>ヨーグルト         | 南瓜<br>小松菜<br>キャベツ<br>なす<br>人参              |
| 25            | 火  | おかゆ<br>煮魚<br>大根のすまし汁<br>ミルク             | おかかがゆ<br>高野豆腐の含め煮<br>さつま芋のスープ<br>ミルク | 米<br>砂糖<br>さつま芋              | 白身魚<br>粉ミルク<br>かつお節<br>高野豆腐 | 大根<br>葱<br>白菜<br>人参                        |
| 12<br>26      | 水  | ささみがゆ<br>根菜のつぶし煮<br>白菜の味噌汁<br>ミルク       | きな粉うどん<br>白菜の煮物<br>青菜のスープ<br>ミルク     | 米<br>じゃが芋<br>乾麺              | 鶏ささみ肉<br>みそ<br>粉ミルク<br>きな粉  | 人参<br>白菜<br>チンゲン菜                          |
| 13<br>27      | 木  | ツナとトマトのうどん<br>人参のだし煮<br>さつま芋マッシュ<br>ミルク | おかゆ<br>野菜のおかか煮<br>わかめスープ<br>ミルク      | 乾麺<br>砂糖<br>さつま芋<br>米        | ツナ缶<br>粉ミルク<br>かつお節         | 玉葱<br>トマト缶<br>人参<br>大根<br>干わかめ<br>(27日)小松菜 |
| 14<br>28      | 金  | おかゆ<br>豆腐の煮物<br>玉葱の味噌汁<br>ミルク           | ツナがゆ<br>切干大根の煮物<br>人参スープ<br>ミルク      | 米<br>片栗粉                     | 豆腐<br>みそ<br>粉ミルク<br>ツナ缶     | 人参<br>玉葱<br>切干大根<br>(28日)チンゲン菜             |

今月の平均栄養価 エネルギー349kcal たんぱく質10.7g

《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、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。