

9月分 離乳食予定献立表（離乳完了期）

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	火	ひじき軟飯 豆腐入りミートボール キャベツの味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 じゃが芋の小判焼き オレンジ	米 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋 小麦粉	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ ツナ缶	人参 玉葱 キャベツ 干ひじき オレンジ
2 16 30	水	でんぶ軟飯 豆腐とキャベツの煮物 根菜のすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 プレーンクッキー 煮りんご	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 油	牛乳 白身魚 豆腐	キャベツ 人参 大根 りんご
3 17	木	トマトうどん しらす入り煮びたし かぶのスープ	牛乳 菓子	牛乳 鶏そぼろがゆ 煮梨	乾麺 砂糖 米	牛乳 豚ひき肉 しらす干し 鶏ひき肉	玉葱 人参 なす トマト缶 小松菜 かぶ かぶの葉 梨
4 18	金	おかか軟飯 鶏肉と野菜のソテー煮 切干大根の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 プレーンヨーグルト オレンジ	米 油 砂糖	牛乳 かつお節 鶏ひき肉 みそ 高野豆腐 ヨーグルト	チンゲン菜 玉葱 切干大根 人参 オレンジ
5 19	土	やわらかピラフ ツナじゃが 豆腐のすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 菓子	米 油 じゃが芋 砂糖	牛乳 鶏ひき肉 ツナ缶 豆腐	玉葱 人参 小松菜
7	月	軟飯 豚肉と春雨の炒め煮 さつま芋の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 ケチャップうどん 煮梨	米 油 春雨 砂糖 さつま芋 乾麺	牛乳 豚ひき肉 みそ	玉葱 人参 チンゲン菜 もやし 干わかめ トマト缶 梨
8	火	しらす軟飯 豆腐とひじきの炒り煮 刻みトマト 麴のスープ	牛乳 菓子	牛乳 プレーンヨーグルト オレンジ	米 砂糖 麴	牛乳 しらす干し 鶏ひき肉 豆腐 ヨーグルト	人参 トマト 玉葱 小松菜 干ひじき オレンジ
9	水	軟飯 白身魚の和風ステーキ 春雨スープ	牛乳 菓子	牛乳 バナナ 菓子	米 砂糖 小麦粉 油 春雨	牛乳 白身魚 鶏ひき肉	人参 チンゲン菜 キャベツ バナナ
10 24	木	中華風うどん 南瓜の煮物 スティックきゅうり	牛乳 菓子	牛乳 きな粉がゆ	乾麺 砂糖 米	牛乳 豚ひき肉 きな粉	白菜 人参 小松菜 葱 南瓜 きゅうり
11 25	金	軟飯 煮魚 ブロッコリーの煮びたし のっぺい汁	牛乳 菓子	牛乳 さつま芋クッキー 煮梨	米 砂糖 里芋 片栗粉 さつま芋 油 小麦粉	牛乳 白身魚 鶏ひき肉	ブロッコリー 人参 大根 梨
12 26	土	やわらかチャーハン 鶏肉と大根の煮物 チンゲン菜の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 菓子	米 油 砂糖	牛乳 鶏ささみ肉 鶏ひき肉 高野豆腐 みそ	玉葱 人参 大根 チンゲン菜
14 28	月	あんかけ軟飯 ナムル風煮びたし 青菜のスープ	牛乳 菓子	牛乳 ジャージャーにゅう麺	米 砂糖 片栗粉 そうめん	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ	キャベツ 葱 きゅうり もやし 人参 小松菜 玉葱

今月の平均栄養価 エネルギー 388kcal たんぱく質 15.9g
《旬の食材》 なす いんげん 南瓜 さつま芋 鮭 ぶどう 梨 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。