

9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	火	ひじきがゆ 豆腐入りミートボール キャベツの味噌汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク 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	粉ミルク 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	でんぶがゆ 豆腐とキャベツの煮物 根菜のすまし汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク プレーンクッキー 煮りんご	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 油	粉ミルク 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 ミルク	ミルク 菓子	ミルク 鶏そぼろがゆ 煮梨	乾麺 砂糖 米	粉ミルク 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	おかかがゆ 鶏肉と野菜のソテー煮 切干大根の味噌汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク プレーンヨーグルト オレンジ	米 油 砂糖	粉ミルク 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 ミルク	ミルク 菓子	ミルク 菓子	米 油 じゃが芋 砂糖	粉ミルク 鶏ひき肉 ツナ缶 豆腐	玉葱 人参 小松菜
7	月	おかゆ 豚肉と春雨の炒め煮 さつま芋の味噌汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク ケチャップうどん 煮梨	米 油 春雨 砂糖 さつま芋 乾麺	粉ミルク 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	しらすがゆ 豆腐とひじきの炒り煮 刻みトマト 麩のスープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク プレーンヨーグルト オレンジ	米 砂糖 麩	粉ミルク 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	おかゆ 白身魚の和風ステーキ 春雨スープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク バナナ 菓子	米 砂糖 小麦粉 油 春雨	粉ミルク 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 ミルク	ミルク 菓子	ミルク きな粉がゆ	乾麺 砂糖 米	粉ミルク 豚ひき肉 きな粉	白菜 人参 小松菜 葱 南瓜 きゅうり
11 25	金	おかゆ 煮魚 ブロッコリーの煮びたし のっぺい汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク 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	粉ミルク 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 ミルク	ミルク 菓子	ミルク 菓子	米 油 砂糖	粉ミルク 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	あんかけがゆ ナムル風煮びたし 青菜のスープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク ジャージャーにゅう麺	米 砂糖 片栗粉 そうめん	粉ミルク 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 372kcal たんぱく質 12.0g

《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、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。