

9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	火	おかゆ ひじきと豆腐の煮物 キャベツのスープ ミルク	ツナがゆ じゃがいものつぶし煮 野菜の味噌汁 ミルク	米 片栗粉 じゃが芋	粉ミルク 豆腐 ツナ缶 みそ	人参 キャベツ 玉葱 葱 干ひじき
2 16 30	水	おかゆ 煮魚 人参のすまし汁 ミルク	おかゆ 豆腐の煮物 大根のスープ ミルク	米 砂糖 片栗粉	粉ミルク 白身魚 豆腐	人参 キャベツ 大根
3 17	木	トマトがゆ 青菜としらすの煮物 かぶのスープ ミルク	おかゆ 野菜のそぼろ煮 小松菜のスープ ミルク	米 砂糖 片栗粉	粉ミルク しらす干し 鶏ささみ肉	トマト缶 玉葱 小松菜 かぶ かぶの葉 人参
4 18	金	おかゆ チンゲン菜のおかか煮 切干大根の味噌汁 ミルク	おかゆ プレーンヨーグルト 人参のすまし汁 ミルク	米 砂糖	粉ミルク かつお節 みそ ヨーグルト	チンゲン菜 玉葱 切干大根 人参
5 19	土	おかゆ 豆腐の炒り煮 玉葱のスープ ミルク	おかゆ ツナじゃが 青菜のすまし汁 ミルク	米 油 じゃが芋	粉ミルク 豆腐 ツナ缶	人参 玉葱 小松菜
7	月	おかゆ 春雨煮 わかめの味噌汁 ミルク	トマトがゆ さつま芋の煮物 チンゲン菜のスープ ミルク	米 春雨 片栗粉 砂糖 さつま芋	粉ミルク 鶏ささみ肉 みそ 高野豆腐	人参 玉葱 トマト缶 チンゲン菜 干わかめ
8	火	しらすがゆ トマトのだし煮 オニオンスープ ミルク	おかゆ ひじきと麩の煮物 豆腐の味噌汁 ミルク	米 麩	粉ミルク しらす干し みそ 豆腐	トマト 玉葱 人参 干ひじき
9	水	おかゆ 白身魚のくず煮 キャベツのスープ ミルク	おかゆ 野菜とささみの煮物 春雨スープ ミルク	米 片栗粉 春雨	粉ミルク 白身魚 鶏ささみ肉	キャベツ 人参 チンゲン菜
10 24	木	とろとろうどん 南瓜のそぼろあん ミルク	きな粉がゆ 人参ときゅうりの煮物 白菜のスープ ミルク	乾麺 片栗粉 米	粉ミルク 鶏ささみ肉 きな粉	白菜 葱 南瓜 人参 きゅうり 小松菜
11 25	金	でんぶがゆ ブロッコリーの煮びたし 玉葱のスープ ミルク	おかゆ さつま芋の甘煮 豆腐のスープ ミルク	米 里芋 さつま芋	粉ミルク 白身魚 豆腐	ブロッコリー 人参 玉葱 大根
12 26	土	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 チンゲン菜の味噌汁 ミルク	おかゆ 高野豆腐の煮物 野菜のスープ ミルク	米 砂糖 片栗粉	粉ミルク 鶏ささみ肉 みそ 高野豆腐	大根 チンゲン菜 玉葱 人参
14 28	月	肉野菜がゆ きゅうりのくたくた煮 青菜のスープ ミルク	にゅうめん 野菜のおろし煮 ミルク	米 そうめん 片栗粉	粉ミルク 鶏ささみ肉 豆腐	人参 玉葱 きゅうり 小松菜 キャベツ

今月の平均栄養価 エネルギー 350kcal たんぱく質 10.6g
《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。