

6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	月	トマトしらすがゆ 青菜の煮物 麩のスープ ミルク	肉野菜がゆ プレーンヨーグルト 小松菜のすまし汁 ミルク	米 砂糖 麩	粉ミルク しらす干し 鶏ささみ肉 ヨーグルト	トマト缶 玉葱 小松菜 人参
2 16 30	火	煮込みうどん マッシュポテト トマトソテー煮 ミルク	おかゆ ささみと根菜の煮物 チンゲン菜のスープ ミルク	乾麺 ジャが芋 油 砂糖 米	粉ミルク 鶏ささみ肉	人参 玉葱 トマト チンゲン菜
3 17	水	おかゆ 煮魚 切干大根の味噌汁 ミルク	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 玉葱のスープ ミルク	米 砂糖 片栗粉	粉ミルク 白身魚 みそ 豆腐	切干大根 キャベツ 人参 玉葱
4 18	木	おかゆ じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすり流し汁 ミルク	おかゆ 野菜のツナ煮 かぶのスープ ミルク	米 ジャが芋 片栗粉	粉ミルク 豆腐 ツナ缶	人参 玉葱 かぶ
5 19	金	おかゆ 野菜の味噌そぼろ煮 人参のスープ ミルク	きな粉うどん さつま芋の煮物 わかめスープ ミルク	米 片栗粉 乾麺 さつま芋	粉ミルク 鶏ささみ肉 みそ きな粉	キャベツ なす 人参 玉葱 干わかめ
6 20	土	ささみがゆ 南瓜煮 チンゲン菜の味噌汁 ミルク	おかゆ 豆腐と白菜の煮物 玉葱のスープ ミルク	米 片栗粉	粉ミルク 鶏ささみ肉 みそ 豆腐	南瓜 チンゲン菜 玉葱 白菜 人参
8 22	月	青のりがゆ 小松菜のおかか煮 野菜スープ ミルク	そぼろがゆ トマトソテー煮 キャベツのスープ ミルク	米 油 砂糖	粉ミルク かつお節 鶏ささみ肉	小松菜 人参 玉葱 トマト キャベツ 青のり
9 23	火	おかゆ キャベツのツナ煮 人参の味噌汁 ミルク	おかゆ 野菜と豆腐のつぶし煮 大根のすまし汁 ミルク	米	粉ミルク ツナ缶 みそ 豆腐	キャベツ 玉葱 人参 大根
10 24	水	おかゆ 高野豆腐と大根の煮物 白菜のすまし汁 ミルク	人参ささみがゆ プレーンヨーグルト 葱のすまし汁 ミルク	米 片栗粉 砂糖	粉ミルク 高野豆腐 鶏ささみ肉 ヨーグルト	大根 人参 白菜 葱
11 25	木	味噌うどん キャベツの煮びたし 人参のつぶし煮 ミルク	でんぶがゆ きゅうりのおろし煮 小松菜のスープ ミルク	乾麺 米	粉ミルク みそ 鶏ささみ肉 白身魚	小松菜 キャベツ 人参 きゅうり
12 26	金	おかゆ 豆腐の炒り煮 チンゲン菜のすまし汁 ミルク	おかゆ ささみの煮物 いんげんのすまし汁 ミルク	米 油 砂糖 片栗粉	粉ミルク 豆腐 鶏ささみ肉	人参 玉葱 チンゲン菜 いんげん
13 27	土	ツナがゆ じゃが芋のつぶし煮 野菜スープ ミルク	おかゆ 青菜のそぼろ煮 人参のすまし汁 ミルク	米 ジャが芋 砂糖 片栗粉	粉ミルク ツナ缶 鶏ささみ肉	玉葱 人参 小松菜

今月の平均栄養価 エネルギー 353kcal たんぱく質 11.7g

《旬の食材》アスパラガス かぼちゃ いんげん ピーマン 新じゃが芋 あじ スズキ メロン さくらんぼ すいか 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。