

つくし保育園 2022年8月 離乳食（中期）献立表前半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる・血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える			
1	月	お茶	お粥 かれのい野菜あんかけ にんじんとピーマンの和え物 みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	市販ベビーおかし	かれのい 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん ピーマン	食塩 しょうゆ 昆布だし汁 水	Ene: 147kcal P: 6.3g F: 0.9g C: 27.1g Ca: 25mg 食塩相当量: 0.9g	大豆
2	火	お茶	お粥 なすと鶏ひきのみそ煮 チンゲン菜とにんじんのお浸し すまし汁(豆腐・わかめ)	市販ベビーおかし	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 絹ごし豆腐	米 砂糖	なす たまねぎ チンゲンサイ にんじん カットわかめ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene: 153kcal P: 5.8g F: 2.9g C: 24.8g Ca: 36mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉 大豆
3	水	お茶	お粥 鶏ひきと玉ねぎの煮物 こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(キャベツ)	市販ベビーおかし	鶏ひき肉 換きわり納豆 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene: 168kcal P: 6.3g F: 2.7g C: 28.9g Ca: 49mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉 大豆
4	木	お茶	パン粥 鶏むねの照り煮 粉ふき芋 すまし汁(玉ねぎ)	市販ベビーおかし	育児用粉ミルク 鶏むね肉	食パン 砂糖 ジャがいも	あおりの たまねぎ	湯 しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene: 130kcal P: 8.2g F: 2.7g C: 18.2g Ca: 31mg 食塩相当量: 0.8g	小麦 乳 鶏肉 大豆
5	金	お茶	お粥 鶏ささ身となすのトマト缶煮 蒸かしがほちゃ みそ汁(にんじん)	市販ベビーおかし	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	なす トマト缶 かぼちゃ にん じん	昆布だし汁 しょうゆ	Ene: 191kcal P: 8.5g F: 0.9g C: 36.8g Ca: 18mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉 大豆
6	土	お茶	お粥 鶏むねとにんじんの煮物 茹でブロッコリー みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	市販ベビーおかし	鶏むね肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 ジャがいも	にんじん ブロッコリー たまね ぎ	昆布だし汁 しょうゆ	Ene: 162kcal P: 5.7g F: 3g C: 27g Ca: 17mg 食塩相当量: 0.5g	鶏肉 大豆
7	日	保育園お休み								
8	月	お茶	お粥 鶏ささ身とピーマンの煮物 コロコロきゅうり みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	市販ベビーおかし	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	ピーマン きゅうり たまねぎ カットわかめ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene: 133kcal P: 6.3g F: 0.9g C: 24.3g Ca: 14mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉 大豆
9	火	お茶	お粥 鶏のしょうゆ煮 キャベツとにんじんの和え物 みそ汁(じゃがいも)	市販ベビーおかし	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 ジャがいも	キャベツ にんじん	しょうゆ 昆布だし汁	Ene: 148kcal P: 7.8g F: 0.6g C: 26.3g Ca: 16mg 食塩相当量: 0.5g	鶏肉 大豆
10	水	お茶	ジャージャーうどん チンゲン菜の白和え	市販ベビーおかし	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 絹ごし豆腐	干しうどん 砂糖	たまねぎ にんじん チンゲンサ イ	昆布だし汁 しょうゆ	Ene: 137kcal P: 5.8g F: 2.9g C: 21.9g Ca: 31mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 鶏肉 大豆
11	木	山の日								
12	金	お茶	お粥 豆腐ステーキ みそ汁(こまつな・玉ねぎ)	市販ベビーおかし	絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな	昆布だし汁 しょうゆ 水	Ene: 135kcal P: 3.5g F: 1.1g C: 26.6g Ca: 32mg 食塩相当量: 0.5g	大豆
13	土	お茶	お粥 鶏ささ身の照り煮 キャベツとにんじんの和え物 みそ汁(玉ねぎ・なす)	市販ベビーおかし	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	キャベツ にんじん たまねぎ なす	しょうゆ 昆布だし汁	Ene: 145kcal P: 7.8g F: 0.6g C: 25.9g Ca: 20mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉 大豆
14	日	保育園お休み								
15	月	お茶	お粥 かれのい野菜あんかけ にんじんとピーマンの和え物 みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	市販ベビーおかし	かれのい 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん ピーマン	食塩 しょうゆ 昆布だし汁 水	Ene: 147kcal P: 6.3g F: 0.9g C: 27.1g Ca: 25mg 食塩相当量: 0.9g	大豆

☆仕入れの都合上、食材はしめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

つくし保育園 2022年8月 離乳食(中期) 献立表後半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる・血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
16	火	お茶	お粥 なすと鶏ひきのみそ煮 チンゲン菜とにんじんのお浸し すまし汁(豆腐・わかめ)	市販ペーパーおかし	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 絹ごし豆腐	米 砂糖	なす たまねぎ チンゲンサイ にんじん カットわかめ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene.:153kcal P:5.8g F:2.8g C:24.8g Ca:36mg 食塩相当量:0.6g	鶏肉 大豆
17	水	お茶	お粥 鶏ひきと玉ねぎの煮物 こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(キャベツ)	市販ペーパーおかし	鶏ひき肉 挽きわり納豆 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.:158kcal P:6.1g F:2.7g C:25.3g Ca:48mg 食塩相当量:0.6g	鶏肉 大豆
18	木	お茶	パン粥 鶏むねの照り煮 粉ふき芋 すまし汁(玉ねぎ)	市販ペーパーおかし	育児用粉ミルク 鶏むね肉	食パン 砂糖 ジャがいも	あおのり たまねぎ	湯 しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene.:130kcal P:8.2g F:2.7g C:15.2g Ca:31mg 食塩相当量:0.8g	小麦 乳 鶏肉 大豆
19	金	お茶	お粥 鶏ささ身となすのトマト缶煮 蒸かし(かぼちゃ みそ汁(にんじん))	市販ペーパーおかし	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	なす トマト缶 かぼちゃ にん じん	昆布だし汁 しょうゆ	Ene.:191kcal P:8.5g F:0.8g C:36.8g Ca:18mg 食塩相当量:0.6g	鶏肉 大豆
20	土	お茶	お粥 鶏むねとにんじんの煮物 茹でブロッコリー みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	市販ペーパーおかし	鶏むね肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 ジャがいも	にんじん ブロッコリー たまね ぎ	昆布だし汁 しょうゆ	Ene.:162kcal P:5.7g F:3g C:27g Ca:17mg 食塩相当量:0.5g	鶏肉 大豆
21	日	保育園お休み								
22	月	お茶	お粥 鶏ささ身とピーマンの煮物 コロコロきゅうり みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	市販ペーパーおかし	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	ピーマン きゅうり たまねぎ カットわかめ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene.:133kcal P:6.3g F:0.6g C:24.3g Ca:14mg 食塩相当量:0.7g	鶏肉 大豆
23	火	お茶	お粥 鶏のしょうゆ煮 キャベツとにんじんの和え物 みそ汁(じゃがいも)	市販ペーパーおかし	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 ジャがいも	キャベツ にんじん	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.:148kcal P:7.8g F:0.6g C:25.3g Ca:16mg 食塩相当量:0.5g	鶏肉 大豆
24	水	お茶	ジャージャーうどん チンゲン菜の白和え	市販ペーパーおかし	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 絹ごし豆腐	干しうどん 砂糖	たまねぎ にんじん チンゲンサ イ	昆布だし汁 しょうゆ	Ene.:137kcal P:5.8g F:2.5g C:21.9g Ca:31mg 食塩相当量:1.3g	小麦 鶏肉 大豆
25	木	お茶	お粥 麻婆豆腐(なす) 茹でブロッコリー みそ汁(玉ねぎ)	市販ペーパーおかし	絹ごし豆腐 鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	にんじん なす ブロッコリー たまねぎ	昆布だし汁 しょうゆ 水	Ene.:194kcal P:6.8g F:3g C:34.9g Ca:38mg 食塩相当量:0.8g	鶏肉 大豆
26	金	お茶	お粥 鶏ひきとじゃがいもの甘辛煮 こまつなとにんじんの和え物 すまし汁(にんじん・こまつな)	市販ペーパーおかし	鶏ひき肉	米 ジャがいも 砂糖	こまつな にんじん	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene.:166kcal P:5.4g F:2.1g C:30.2g Ca:54mg 食塩相当量:0.7g	鶏肉 大豆
27	土	お茶	お粥 鶏ささ身の照り煮 キャベツとにんじんの和え物 みそ汁(玉ねぎ・なす)	市販ペーパーおかし	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	キャベツ にんじん たまねぎ なす	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.:145kcal P:7.8g F:0.6g C:25.9g Ca:20mg 食塩相当量:0.7g	鶏肉 大豆
28	日	保育園お休み								
29	月	お茶	お粥 かれの野菜あんかけ にんじんとピーマンの和え物 みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	市販ペーパーおかし	かれい 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん ピーマン	食塩 しょうゆ 昆布だし汁 水	Ene.:147kcal P:6.3g F:0.8g C:27.1g Ca:25mg 食塩相当量:0.9g	大豆
30	火	お茶	お粥 なすと鶏ひきのみそ煮 チンゲン菜とにんじんのお浸し すまし汁(豆腐・わかめ)	市販ペーパーおかし	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 絹ごし豆腐	米 砂糖	なす たまねぎ チンゲンサイ にんじん カットわかめ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene.:153kcal P:5.8g F:2.8g C:24.8g Ca:36mg 食塩相当量:0.6g	鶏肉 大豆
31	水	お茶	お粥 鶏ひきと玉ねぎの煮物 こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(キャベツ)	市販ペーパーおかし	鶏ひき肉 挽きわり納豆 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.:158kcal P:6.1g F:2.7g C:25.3g Ca:48mg 食塩相当量:0.6g	鶏肉 大豆