

つくし保育園 2022年9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	木	お茶	お粥 鶏ささ身の煮物 ココロにんじん みそ汁(かぼちゃ)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	にんじん かぼちゃ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 148kcal P: 7.7g F: 0.6g C: 26.2g Ca: 15mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉 大豆
2	金	お茶	味噌そぼろうどん 青のりポテト チンゲン菜とにんじんの納豆和え りんご	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 挽き わり納豆	干しうどん じゃがい も	だいこん にんじん あおのり チンゲン サイ りんご	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene.: 142kcal P: 5.3g F: 2.1g C: 25.1g Ca: 34mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 りんご 鶏肉 大豆
3	土	お茶	お粥 鶏肉じゃが みそ汁(圧ねぎ)	市販ベビーお菓子	鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 じゃがいも 砂 糖	たまねぎ にんじん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 167kcal P: 8g F: 0.8g C: 30.5g Ca: 14mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉 大豆
4	日	保育園お休み								
5	月	お茶	お粥 鶏ささ身の照り煮 かぼちゃサラダ みそ汁(じゃがいも・にんじん)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も	かぼちゃ たまねぎ きゅうり にんじん	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene.: 168kcal P: 8.2g F: 0.7g C: 30.5g Ca: 16mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉 大豆
6	火	お茶	そぼろ粥 にんじんとピーマンの和え物 すまし汁(圧ねぎ・わかめ)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉	米 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン カットわ かめ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene.: 154kcal P: 5.9g F: 2.8g C: 25.2g Ca: 14mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉 大豆
7	水	お茶	パン粥 鶏ささ身と玉ねぎの煮物 キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(こまつな)	市販ベビーお菓子	育児用粉ミルク 鶏 ささ身	食パン 砂糖	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	湯 しょうゆ 昆布 だし汁 食塩	Ene.: 119kcal P: 7.1g F: 2.6g C: 16.9g Ca: 56mg 食塩相当量: 0.8g	小麦 乳 鶏肉 大豆
8	木	お茶	お粥 豆腐のそぼろあん 茹でブロッコリー みそ汁(圧ねぎ・なす)	市販ベビーお菓子	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 たまねぎ ブロッコリー なす	昆布だし汁 しょう ゆ 水	Ene.: 155kcal P: 5.5g F: 2.2g C: 27.5g Ca: 30mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉 大豆
9	金	お茶	お粥 鮭の煮物 こまつなとにんじんの和え物 みそ汁(はくさい)	市販ベビーお菓子	さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖	こまつな にんじん はくさい	昆布だし汁 しょう ゆ	Ene.: 172kcal P: 7.7g F: 1.9g C: 31.3g Ca: 49mg 食塩相当量: 0.7g	さけ 大豆
10	土	お茶	お粥 鶏ひきとじゃがいもの甘辛煮 はくさいとにんじんの和え物 みそ汁(だいこん・わかめ)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 じゃがいも 砂 糖	はくさい にんじん だいこん カットわ かめ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 162kcal P: 5.4g F: 2.3g C: 28.7g Ca: 20mg 食塩相当量: 0.9g	鶏肉 大豆
11	日	保育園お休み								
12	月	お茶	お粥 かじきのみそ煮 きゅうりとにんじんの和え物 すまし汁(じゃがいも)	市販ベビーお菓子	かじき 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も	きゅうり にんじん	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene.: 150kcal P: 6.3g F: 1.9g C: 25.3g Ca: 10mg 食塩相当量: 0.5g	大豆
13	火	お茶	お粥 麻婆豆腐 茹でブロッコリー すまし汁(圧ねぎ・ほうれん草)	市販ベビーお菓子	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 ピーマン ブロッコリー たま ねぎ ほうれん草	昆布だし汁 しょう ゆ 水 食塩	Ene.: 160kcal P: 6.1g F: 2.7g C: 26.5g Ca: 34mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉 大豆
14	水	お茶	お粥 かれいの煮つけ こまつなとにんじんのわかめ和え みそ汁(キャベツ)	市販ベビーお菓子	かれい かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	こまつな にんじん キャベツ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 147kcal P: 6.8g F: 0.8g C: 27.4g Ca: 54mg 食塩相当量: 0.8g	大豆
15	木	お茶	お粥 だいこんのそぼろ煮 ココロ(orスティック)にんじん みそ汁(圧ねぎ)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	だいこん にんじん たまねぎ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene.: 161kcal P: 6.2g F: 3g C: 25.9g Ca: 19mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉 大豆

つくし保育園 2022年9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	金	お茶	味噌そばうどん 青のりポテト チンゲン菜とにんじんの納豆和え バナナ	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 挽き わり納豆	干しうどん ジャがい も	だいこん にんじん あおのり チンゲン サイ バナナ	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene: 142kcal P: 5.3g F: 2.1g C: 25.1g Ca: 34mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 バナナ 鶏肉 大豆
17	土	お茶	お粥 鶏肉じゃが みそ汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 ジャがいも 砂 糖	たまねぎ にんじん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene: 167kcal P: 8g F: 0.8g C: 30.5g Ca: 14mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉 大豆
18	日	保育園お休み								
19	月	敬老の日								
20	火	お茶	そば粥 にんじんとピーマンの和え物 すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉	米 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン カットわ かめ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene: 154kcal P: 5.9g F: 2.8g C: 25.2g Ca: 14mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉 大豆
21	水	お茶	パン粥 鶏ささ身と玉ねぎの煮物 キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(こまつな)	市販ベビーお菓子	育児用粉ミルク 鶏 ささ身	食パン 砂糖	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	湯 しょうゆ 昆布 だし汁 食塩	Ene: 119kcal P: 7.1g F: 2.5g C: 16.9g Ca: 56mg 食塩相当量: 0.8g	小麦 乳 鶏肉 大豆
22	木	お茶	お粥 豆腐のそぼろあん 茹でブロッコリー みそ汁(玉ねぎ・なす)	市販ベビーお菓子	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 たまねぎ ブロッコリー なす	昆布だし汁 しょう ゆ 水	Ene: 155kcal P: 5.5g F: 2.2g C: 27.5g Ca: 30mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉 大豆
23	金	秋分の日								
24	土	お茶	お粥 鶏ひきとじゃがいもの甘辛煮 はくさいとにんじんの和えし みそ汁(だいこん・わかめ)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 ジャがいも 砂 糖	はくさい にんじん だいこん カットわ かめ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene: 162kcal P: 5.4g F: 2.3g C: 28.7g Ca: 20mg 食塩相当量: 0.9g	鶏肉 大豆
25	日	保育園お休み								
26	月	お茶	お粥 かじきのみそ煮 きゅうりとにんじんの和え物 すまし汁(じゃがいも)	市販ベビーお菓子	かじき 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 ジャがい も	きゅうり にんじん	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene: 150kcal P: 6.3g F: 1.9g C: 25.3g Ca: 10mg 食塩相当量: 0.5g	大豆
27	火	お茶	お粥 麻婆豆腐 茹でブロッコリー すまし汁(玉ねぎ・ほうれん草)	市販ベビーお菓子	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 ピーマン ブロッコリー たま ねぎ ほうれん草	昆布だし汁 しょう ゆ 水 食塩	Ene: 160kcal P: 6.1g F: 2.7g C: 26.5g Ca: 34mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉 大豆
28	水	お茶	お粥 かれの煮つけ こまつなとにんじんのおかか和え みそ汁(キャベツ)	市販ベビーお菓子	かれい かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	こまつな にんじん キャベツ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene: 147kcal P: 6.8g F: 0.8g C: 27.4g Ca: 54mg 食塩相当量: 0.8g	大豆
29	木	お茶	お粥 だいこんのそぼろ煮 ココロ(orスティック)にんじん みそ汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	だいこん にんじん たまねぎ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene: 161kcal P: 6.2g F: 3g C: 25.9g Ca: 19mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉 大豆
30	金	お茶	お粥 鶏ささ身の照り煮 かぼちゃサラダ すまし汁(玉ねぎ・こまつな)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身	米 砂糖	かぼちゃ たまねぎ きゅうり こまつな	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene: 158kcal P: 8g F: 0.9g C: 28.7g Ca: 22mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉 大豆