

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 | カ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 |