

つくし保育園 2022年11月 離乳食（後期）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	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1	火	お茶	軟飯 たらの西京焼き だいこんときゅうりの和え物 すまし汁(にんじん・チンゲン菜)	市販ベビーお菓子	たら 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	だいこん きゅうり にんじん チンゲンサイ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene.: 159kcal P: 6.8g F: 0.4g C: 32.2g Ca: 30mg 食塩相当量: 0.7g	
2	水	お茶	はくさい入りあんかけうどん にんじんとピーマンの和え物 すまし汁(豆腐・わかめ)	市販ベビーお菓子	鶏むね肉 木綿豆腐	干しうどん 油 砂糖 片栗粉	はくさい にんじん コーン グリンピース ピーマン カットわかめ	食塩 しょうゆ 昆布だし汁 水	Ene.: 153kcal P: 6.7g F: 4.7g C: 21.7g Ca: 25mg 食塩相当量: 1.7g	小麦 鶏肉 大豆
3	木	文化の日								
4	金	お茶	軟飯 鶏つくね 塩もみキャベツ すまし汁(にんじん)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉	米 片栗粉 油 砂糖	たまねぎ キャベツ にんじん	食塩 しょうゆ 水 昆布だし汁	Ene.: 171kcal P: 6.7g F: 3.7g C: 28.7g Ca: 19mg 食塩相当量: 0.5g	鶏肉
5	土	お茶	そぼろ丼(鶏ひき) こまつなとにんじんの和え物 みそ汁(だいこん)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 油	たまねぎ こまつな にんじん だいこん	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 172kcal P: 7.1g F: 4.3g C: 27.4g Ca: 52mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉
6	日	保育園お休み								
7	月	お茶	軟飯 にんじんのそぼろ煮 キャベツのおかか和え みそ汁(じゃがいも・なす)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがいも	にんじん キャベツ なす	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 174kcal P: 7.4g F: 3.4g C: 30.7g Ca: 27mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉
8	火	お茶	軟飯 鶏のしょうゆがらめ ほうれん草のコーン炒め すまし汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身	米 油 砂糖 片栗粉	にんじん ほうれん草 コーン たまねぎ	湯 しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene.: 135kcal P: 9.5g F: 3.4g C: 18g Ca: 45mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉
9	水	お茶	軟飯 かれいの照り焼き もやしとにんじんの和え物 みそ汁(かぼちゃ)	市販ベビーお菓子	かれい 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油	もやし にんじん かぼちゃ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 153kcal P: 7.2g F: 1.5g C: 28.0g Ca: 23mg 食塩相当量: 0.9g	
10	木	お茶	軟飯 にんじんとツナの炒め煮 こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(はくさい・わかめ)	市販ベビーお菓子	ツナ水煮缶 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油	にんじん こまつな はくさい カットわかめ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 150kcal P: 6.9g F: 1.4g C: 28.3g Ca: 53mg 食塩相当量: 0.9g	大豆
11	金	お茶	軟飯 たらの煮つけ ブロッコリーとスティックにんじん すまし汁(じゃがいも・キャベツ)	市販ベビーお菓子	たら	米 砂糖 じゃがいも	ブロッコリー にんじん キャベツ	しょうゆ 食塩 昆布だし汁	Ene.: 149kcal P: 7.1g F: 0.4g C: 30.3g Ca: 25mg 食塩相当量: 0.7g	
12	土	お茶	軟飯 鶏むねと玉ねぎの煮物 チンゲン菜とにんじんの和え物 みそ汁(にんじん・わかめ)	市販ベビーお菓子	鶏むね肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	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	Ene.: 168kcal P: 6.2g F: 3.6g C: 28.5g Ca: 36mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉
13	日	保育園お休み								
14	月	お茶	軟飯 鶏ささ身とはくさいの炒め物 茹でブロッコリー みそ汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油	はくさい ブロッコリー たまねぎ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 148kcal P: 7.6g F: 1.4g C: 27.6g Ca: 22mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
15	火	お茶	軟飯 たらの西京焼き だいこんときゅうりの和え物 すまし汁(にんじん・チンゲン菜) バナナ	市販ベビーお菓子	たら 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	だいこん きゅうり にんじん チンゲンサイ バナナ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene.: 159kcal P: 6.8g F: 0.4g C: 32.2g Ca: 30mg 食塩相当量: 0.7g	バナナ

つくし保育園 2022年11月 離乳食（後期）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	水	お茶	はくさい入りあんかけうどん にんじんとピーマンの和え物 すまし汁(豆腐・わかめ)	市販ベビーお菓子	鶏むね肉 木綿豆腐	干しうどん 油 砂糖 片栗粉	はくさい にんじん コーン グリンピース ピーマン カットわかめ	食塩 しょうゆ 昆布だし 水	Ene.: 153kcal P: 6.7g F: 4.7g C: 21.7g Ca: 25mg 食塩相当量: 1.7g	小麦 鶏肉 大豆
17	木	お茶	軟飯 かれいの煮つけ にんじんしりしり風 みそ汁(かぼちゃ・ほうれん草)	市販ベビーお菓子	かれい 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 170kcal P: 7.2g F: 1.7g C: 32.4g Ca: 25mg 食塩相当量: 0.9g	
18	金	お茶	軟飯 鶏つくね 塩もみキャベツ すまし汁(にんじん)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉	米 片栗粉 油 砂糖	たまねぎ キャベツ にんじん	食塩 しょうゆ 水 昆布だし 汁	Ene.: 171kcal P: 6.7g F: 7.2g C: 28.7g Ca: 19mg 食塩相当量: 0.5g	鶏肉
19	土	お茶	そぼろ丼(鶏ひき) こまつなとにんじんの和え物 みそ汁(だいこん)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 油	たまねぎ こまつな にんじん だいこん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 172kcal P: 7.1g F: 4.3g C: 27.4g Ca: 52mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉
20	日	保育園お休み								
21	月	お茶	軟飯 にんじんのそぼろ煮 キャベツのおかか和え みそ汁(じゃがいも・なす)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがいも	にんじん キャベツ なす	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 174kcal P: 7.4g F: 3.4g C: 30.7g Ca: 27mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉
22	火	お茶	軟飯 鶏のしょうゆがらめ ほうれん草のコーン炒め すまし汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身	米 油 砂糖 片栗粉	にんじん ほうれん そう コーン たま ねぎ	湯 しょうゆ 昆布 だし 汁 食塩	Ene.: 135kcal P: 9.5g F: 3.4g C: 18g Ca: 45mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉
23	水	勤労感謝の日								
24	木	お茶	軟飯 にんじんとツナの炒め煮 こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(はくさい・わかめ)	市販ベビーお菓子	ツナ水煮缶 挽きわ り納豆 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 油	にんじん こまつな はくさい カットわ かめ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 150kcal P: 6.9g F: 1.4g C: 28.3g Ca: 53mg 食塩相当量: 0.9g	大豆
25	金	お茶	軟飯 豆腐とじゃがいもの煮物 スティックきゅうり みそ汁(キャベツ・にんじん) みかん	市販ベビーお菓子	絹ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 じゃがいも 砂糖	きゅうり キャベツ にんじん みかん	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene.: 152kcal P: 4.3g F: 1.4g C: 31.9g Ca: 40mg 食塩相当量: 0.8g	大豆
26	土	お茶	軟飯 鶏むねと玉ねぎの煮物 チンゲン菜とにんじんの和え物 みそ汁(にんじん・わかめ)	市販ベビーお菓子	鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ チンゲン サイ にんじん カットわかめ	昆布だし しょう ゆ 汁	Ene.: 168kcal P: 6.2g F: 3.6g C: 28.5g Ca: 36mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉
27	日	保育園お休み								
28	月	お茶	お弁当	市販ベビーお菓子						
29	火	お茶	軟飯 だらの西京焼き だいこんときゅうりの和え物 すまし汁(にんじん・チンゲン菜)	市販ベビーお菓子	たら 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖	だいこん きゅうり にんじん チンゲン サイ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene.: 159kcal P: 6.8g F: 0.4g C: 32.2g Ca: 30mg 食塩相当量: 0.7g	
30	水	お茶	はくさい入りあんかけうどん にんじんとピーマンの和え物 すまし汁(豆腐・わかめ)	市販ベビーお菓子	鶏むね肉 木綿豆腐	干しうどん 油 砂糖 片栗粉	はくさい にんじん コーン グリンピース ピーマン カットわかめ	食塩 しょうゆ 昆布だし 水	Ene.: 153kcal P: 6.7g F: 4.7g C: 21.7g Ca: 25mg 食塩相当量: 1.7g	小麦 鶏肉 大豆