

つくし保育園 2022年10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	土	お茶	軟飯 鶏ひきとピーマンの炒めもの ほうれん草とにんじんのお浸し 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 油	ピーマン ほうれん そう にんじん た まねぎ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 175kcal P: 6.4g F: 4g C: 27.9g Ca: 23mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉 大豆
2	日	保育園お休み								
3	月	お茶	軟飯 にんじんのそぼろ煮 粉ふき手 みそ汁(かぼちゃ)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も	にんじん あおのり かぼちゃ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene.: 201kcal P: 7.4g F: 3.4g C: 3.4g Ca: 18mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉 大豆
4	火	お茶	軟飯 たらの野菜あんかけ チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(さといも)	市販ベビーお菓子	たら 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉 さといも	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	食塩 しょうゆ 水 昆布だし汁	Ene.: 197kcal P: 8.2g F: 1.4g C: 37.7g Ca: 44mg 食塩相当量: 0.9g	大豆
5	水	お茶	軟飯 鶏のしょうゆがらめ ブロッコリーとスティックにんじん みそ汁(キャベツ・わかめ)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉	ブロッコリー にん じん キャベツ カットわかめ	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene.: 161kcal P: 8.8g F: 1.4g C: 27.4g Ca: 19mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉 大豆
6	木	お茶	軟飯 鮭のみそ煮 さつまいもとにんじんの煮物 すまし汁(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 さつまい も	にんじん はくさい	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene.: 197kcal P: 8g F: 1.9g C: 37.2g Ca: 25mg 食塩相当量: 0.6g	さけ 大豆
7	金	お茶	軟飯 鶏むねの照り煮 こまつなとにんじんの和え物 すまし汁(かぶ・玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	鶏むね肉	砂糖	こまつな にんじん かぶ たまねぎ	湯 しょうゆ 昆布 だし汁 食塩	Ene.: 132kcal P: 9.2g F: 2.9g C: 16.9g Ca: 75mg 食塩相当量: 0.9g	鶏肉 大豆
8	土	お茶	3色そぼろ丼 ブロッコリーのひじき炒め みそ汁(豆腐)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 油	にんじん ピーマン コーン ブロッコ リー ひじき	食塩 しょうゆ 昆 布だし汁	Ene.: 185kcal P: 7.3g F: 4.8g C: 28.1g Ca: 30mg 食塩相当量: 1g	鶏肉 大豆
9	日	保育園お休み								
10	月	スポーツの日								
11	火	お茶	軟飯 かれいの照り焼き にんじんの甘煮 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	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 たまねぎ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 164kcal P: 7.1g F: 1.5g C: 29.4g Ca: 24mg 食塩相当量: 0.9g	大豆
12	水	お茶	軟飯 鶏ささ身と玉ねぎの炒め物 チンゲン菜ともやしとの和え物 すまし汁(にんじん)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身	米 油	たまねぎ チンゲン サイ もやし にん じん	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene.: 160kcal P: 7g F: 1.1g C: 29.6g Ca: 30mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉 大豆
13	木	お茶	そぼろ丼(豚ひき) キャベツとにんじんのコーンサラダ すまし汁(じゃがいも)	市販ベビーお菓子	豚ひき肉	米 油 砂糖 じゃ がいも	たまねぎ キャベツ にんじん コーン	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene.: 212kcal P: 7.1g F: 6g C: 30.5g Ca: 19mg 食塩相当量: 0.6g	豚肉 大豆
14	金	お茶	軟飯 鶏ひきと玉ねぎの甘辛煮 茹でブロッコリー すまし汁(玉ねぎ・にんじん) バナナ	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉	米 砂糖	たまねぎ ブロッコ リー にんじん バ ナナ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene.: 174kcal P: 6.2g F: 2.6g C: 31.4g Ca: 23mg 食塩相当量: 0.6g	バナナ 鶏肉 大豆
15	土	お茶	軟飯 鶏ひきとピーマンの炒めもの ほうれん草とにんじんのお浸し 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 油	ピーマン ほうれん そう にんじん た まねぎ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 175kcal P: 6.4g F: 4g C: 27.9g Ca: 23mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉 大豆

つくし保育園 2022年10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	かや体温のもとになる	体の調子を整える			
16	日	保育園お休み								
17	月	お茶	軟飯 にんじんのそぼろ煮 粉心き芋 みそ汁(かぼちゃ)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 ジャがい も	にんじん あおのり かぼちゃ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene.: 201kcal P: 7.4g F: 3.4g C: 34g Ca: 18mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉 大豆
18	火	お茶	軟飯 だらの野菜あんかけ チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(さといも)	市販ベビーお菓子	たら 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉 さといも	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	食塩 しょうゆ 水 昆布だし汁	Ene.: 197kcal P: 8.2g F: 1.4g C: 37.7g Ca: 44mg 食塩相当量: 0.9g	大豆
19	水	お茶	軟飯 鶏のしょうゆがらめ ブロッコリーとスティックにんじん みそ汁(キャベツ・わかめ)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉	ブロッコリー にん じん キャベツ カットわかめ	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene.: 161kcal P: 8.8g F: 1.4g C: 27.4g Ca: 19mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉 大豆
20	木	お茶	軟飯 鮭のみそ煮 さつまいもとにんじんの煮物 すまし汁(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 さつまい も	にんじん はくさい	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene.: 197kcal P: 8g F: 1.5g C: 37.2g Ca: 25mg 食塩相当量: 0.6g	さけ 大豆
21	金	お茶	軟飯 鶏むねの照り煮 こまつなとにんじんの和え物 すまし汁(かぶ・玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	鶏むね肉	砂糖	こまつな にんじん かぶ たまねぎ	湯 しょうゆ 昆布 だし汁 食塩	Ene.: 132kcal P: 9.2g F: 2.9g C: 16.9g Ca: 75mg 食塩相当量: 0.9g	鶏肉 大豆
22	土	お茶	3色そぼろ丼 ブロッコリーのおひじき炒め みそ汁(豆腐)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 油	にんじん ビーマン コーン ブロッコ リー ひじき	食塩 しょうゆ 昆 布だし汁	Ene.: 185kcal P: 7.3g F: 4.8g C: 28.1g Ca: 30mg 食塩相当量: 1g	鶏肉 大豆
23	日	保育園お休み								
24	月	お茶	軟飯 豆腐とにんじんの煮物 かぼちゃの煮物 みそ汁(だいこん・なす)	市販ベビーお菓子	絹ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	にんじん かぼちゃ だいこん なす	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 171kcal P: 4.4g F: 1.4g C: 34.3g Ca: 31mg 食塩相当量: 0.8g	大豆
25	火	お茶	軟飯 かれのいの照り焼き にんじんの甘煮 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	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 たまねぎ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 164kcal P: 7.1g F: 1.5g C: 29.4g Ca: 24mg 食塩相当量: 0.9g	大豆
26	水	お茶	軟飯 鶏ささ身と玉ねぎの炒め物 チンゲン菜ともやしとの和え物 すまし汁(にんじん)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身	米 油	たまねぎ チンゲン サイ もやし にん じん	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene.: 160kcal P: 7g F: 1.1g C: 29.6g Ca: 30mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉 大豆
27	木	お茶	そぼろ丼(豚ひき) キャベツとにんじんのコーンサラダ すまし汁(じゃがいも)	市販ベビーお菓子	豚ひき肉	米 油 砂糖 ジャ がいも	たまねぎ キャベツ にんじん コーン	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene.: 212kcal P: 7.1g F: 6g C: 30.5g Ca: 19mg 食塩相当量: 0.6g	豚肉 大豆
28	金	お茶	軟飯 鶏肉じゃが キャベツとにんじんの 茹でブロッコリー みそ汁(こまつな・だいこん)	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 油	たまねぎ にんじん ブロッコリー こま つな だいこん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 203kcal P: 9.6g F: 1.7g C: 37g Ca: 34mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉 大豆
29	土	お茶	軟飯 鶏ひきとピーマンの炒めもの ほうれん草とにんじんのお浸し 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 油	ピーマン ほうれん そう にんじん た まねぎ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 175kcal P: 6.4g F: 4g C: 27.9g Ca: 23mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉 大豆
30	日	保育園お休み								
31	月	お茶	2色そぼろ丼 キャベツとにんじんの和え物 みそ汁(玉ねぎ・にんじん) みかん	市販ベビーお菓子	豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 砂糖	にんじん ビーマン キャベツ たまねぎ みかん	食塩 しょうゆ 昆 布だし汁	Ene.: 194kcal P: 6.3g F: 4.5g C: 31.7g Ca: 26mg 食塩相当量: 0.8g	豚肉 大豆