

つくし保育園 2022年11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	火	お茶	お粥 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.: 143kcal P: 6.1g F: 0.3g C: 29.1g Ca: 27mg 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 絹ごし豆腐	干しうどん 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	昆布だし汁 食塩 しょうゆ 水	Ene.: 143kcal P: 6.4g F: 3.7g C: 21.9g Ca: 23mg 食塩相当量: 1.8g	小麦 鶏肉 大豆
3	木	文化の日								
4	金	お茶	お粥 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 砂糖	たまねぎ キャベツ にんじん	食塩 しょうゆ 昆布だし汁 水	Ene.: 151kcal P: 6.1g F: 2.8g C: 26.2g Ca: 18mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
5	土	お茶	そぼろ粥 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	たまねぎ こまつなにんじん だいこん	昆布だし汁 しょうゆ	Ene.: 148kcal P: 6.3g F: 3g C: 25g Ca: 46mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉
6	日	保育園お休み								
7	月	お茶	お粥 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.: 158kcal P: 6.5g F: 3g C: 27.8g Ca: 24mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
8	火	お茶	お粥 鶏ささ身の煮物 ほうれん草とにんじんのお浸し すまし汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身	米 砂糖	ほうれん草 にんじん たまねぎ	湯 しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene.: 114kcal P: 8.5g F: 2.5g C: 15.4g Ca: 42mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉
9	水	お茶	お粥 かれの煮つけ にんじんの甘煮 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	にんじん かぼちゃ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 139kcal P: 6.4g F: 0.8g C: 27.5g Ca: 22mg 食塩相当量: 0.8g	
10	木	お茶	お粥 にんじんとツナの煮物 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	にんじん こまつな はくさい カットわかめ	昆布だし汁 しょうゆ	Ene.: 123kcal P: 3.9g F: 0.8g C: 25.4g Ca: 46mg 食塩相当量: 0.6g	大豆
11	金	お茶	お粥 たら煮つけ ブロッコリースティック(orココロ)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.: 138kcal P: 6.8g F: 0.3g C: 27.9g Ca: 24mg 食塩相当量: 0.7g	
12	土	お茶	お粥 鶏むねと玉ねぎの煮物 チンゲン菜とにんじんのお浸し 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.: 151kcal P: 5.5g F: 3.2g C: 25.5g Ca: 31mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
13	日	保育園お休み								
14	月	お茶	お粥 鶏ささ身とはくさいの煮物 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	はくさい ブロッコリー たまねぎ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 132kcal P: 6.9g F: 0.7g C: 25.2g Ca: 21mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
15	火	お茶	お粥 たら西京焼き 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.: 143kcal P: 6.1g F: 0.3g C: 29.1g Ca: 27mg 食塩相当量: 0.7g	バナナ

つくし保育園 2022年11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	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 絹ごし豆腐	干しうどん 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	昆布だし汁 食塩 しょうゆ 水	Ene: 143kcal P: 6.4g F: 3.7g C: 21.9g Ca: 23mg 食塩相当量: 1.8g	小麦 鶏肉 大豆
17	木	お茶	お粥 かれの煮つけ にんじんの甘煮 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	にんじん かぼちゃ ほうれん草	しょうゆ 昆布だし汁	Ene: 147kcal P: 6.5g F: 0.8g C: 29.6g Ca: 23mg 食塩相当量: 0.8g	
18	金	お茶	お粥 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 砂糖	たまねぎ キャベツ にんじん	食塩 しょうゆ 昆布だし汁 水	Ene: 151kcal P: 6.1g F: 2.8g C: 26.2g Ca: 18mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
19	土	お茶	そぼろ粥 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	たまねぎ こまつな にんじん だいこん	昆布だし汁 しょうゆ	Ene: 148kcal P: 6.3g F: 3g C: 2.9g Ca: 46mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉
20	日	保育園お休み								
21	月	お茶	お粥 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: 158kcal P: 6.5g F: 3g C: 27.8g Ca: 24mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
22	火	お茶	お粥 鶏ささ身の煮物 ほうれん草とにんじんのお浸し すまし汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身	米 砂糖	ほうれん草 にんじん たまねぎ	湯 しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene: 114kcal P: 8.5g F: 2.9g C: 15.4g Ca: 42mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉
23	水	勤労感謝の日								
24	木	お茶	お粥 にんじんとツナの煮物 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	にんじん こまつな はくさい カットわかめ	昆布だし汁 しょうゆ	Ene: 123kcal P: 3.9g F: 0.8g C: 25.4g Ca: 46mg 食塩相当量: 0.6g	大豆
25	金	お茶	お粥 豆腐とじゃがいもの煮物 スティック(orココロ)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: 137kcal P: 3.8g F: 1.2g C: 28.9g Ca: 35mg 食塩相当量: 0.6g	大豆
26	土	お茶	お粥 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: 151kcal P: 5.5g F: 3.2g C: 25.5g Ca: 31mg 食塩相当量: 0.7g	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	お粥 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: 143kcal P: 6.1g F: 0.3g C: 29.1g Ca: 27mg 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 絹ごし豆腐	干しうどん 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	昆布だし汁 食塩 しょうゆ 水	Ene: 143kcal P: 6.4g F: 3.7g C: 21.9g Ca: 23mg 食塩相当量: 1.8g	小麦 鶏肉 大豆