

つくし保育園 2023年1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	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1	日	元日								
2	月	振替休日								
3	火	年末年始休み								
4	水	お茶	お弁当（保育始め）	市販お菓子						
5	木	お茶	お粥 鶏ささ身のトマト煮 こまつなのお浸し すまし汁(だいこん)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身	米 砂糖	たまねぎ トマト こまつな だいこん	昆布だし しょうゆ 食塩	Ene.: 117kcal P: 8.3g F: 2.4g C: 16.3g Ca: 68mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉
6	金	お茶	お粥 豆腐の松風焼き にんじんとだいこんの和え物 すまし汁(キャベツ)	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 片栗粉 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene.: 151kcal P: 5.9g F: 2.7g C: 26.9g Ca: 25mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉 大豆
7	土	お茶	お粥 鶏ひきと玉ねぎの甘辛煮 にんじんときゅうりの和え物 みそ汁(チンゲン菜)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ にんじん きゅうり チンゲン サイ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene.: 145kcal P: 5.3g F: 2.9g C: 26.3g Ca: 27mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
8	日	保育園お休み								
9	月	成人の日								
10	火	お茶	お粥 鶏ささ身と玉ねぎの煮物 キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(かぼちゃ・なす)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 挽きわりの 納豆 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ なす	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 143kcal P: 7.2g F: 0.9g C: 27.5g Ca: 23mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉 大豆
11	水	お茶	お粥 豆腐と白菜のとろみ煮 チンゲン菜とにんじんの和え物 みそ汁(かぶ)	市販ベビーお菓子	絹ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	はくさい たまねぎ にんじん チンゲン サイ かぶ	昆布だし汁 しょうゆ 水	Ene.: 130kcal P: 3.3g F: 1g C: 27.5g Ca: 51mg 食塩相当量: 0.6g	大豆
12	木	お茶	お粥 鶏ささ身とにんじんの煮物 ほうれん草とにんじんの和え物 すまし汁(にんじん) りんご	市販ベビーお菓子	鶏ささ身	米 砂糖	にんじん ほうれん そう りんご	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene.: 140kcal P: 7.7g F: 0.9g C: 27.6g Ca: 19mg 食塩相当量: 0.6g	りんご 鶏肉
13	金	お茶	お粥 かれの煮つけ にんじんとピーマンの和え物 みそ汁(だいこん)	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 ピーマン だいこん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 149kcal P: 6.2g F: 0.8g C: 29.7g Ca: 21mg 食塩相当量: 0.8g	
14	土	お茶	お粥 鶏つくね こまつなとにんじんの和え物 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 片栗粉 砂糖	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ	食塩 しょうゆ 昆 布だし汁 水	Ene.: 156kcal P: 6.5g F: 3g C: 26.8g Ca: 47mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉
15	日	保育園お休み								

給食MEMO

2023年、あけましておめでとうございます。  
寒さも増していますが、風邪をひかないように十分気を付けて過ごしたいですね。1月6日は、お正月にちなんだ給食を提供予定です。  
今年も保育園のみんなが仲良く笑顔で暮らせますように。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。  
☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

つくし保育園 2023年1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	月	お茶	そぼろ粥 こまつなの白和え すまし汁(じゃがいも・わかめ)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 絹ごし豆腐	米 砂糖 ジャがいも	たまねぎ こまつな にんじん カットわかめ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene.: 159kcal P: 7.1g F: 3.4g C: 26.5g Ca: 54mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉 大豆
17	火	お茶	お粥 たらの西京焼き にんじんとだいごんの煮物 すまし汁(さつまいも)	市販ベビーお菓子	たら 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 さつまいも	にんじん だいごん	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene.: 153kcal P: 6g F: 0.3g C: 31.6g Ca: 20mg 食塩相当量: 0.7g	
18	水	お茶	お粥 肉じゃが 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 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.: 146kcal P: 7.9g F: 0.6g C: 28.0g Ca: 14mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
19	木	お茶	お粥 鶏ささ身のトマト煮 こまつなのお浸し すまし汁(だいごん)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身	米 砂糖	たまねぎ トマト缶 こまつな だいごん	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene.: 117kcal P: 8.3g F: 2.4g C: 16.3g Ca: 68mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉
20	金	お茶	お粥 かれの煮つけ 塩ゆでキャベツ みそ汁(かぼちゃ・にんじん)	市販ベビーお菓子	かれい 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	キャベツ かぼちゃ にんじん	しょうゆ 食塩 昆布だし汁	Ene.: 136kcal P: 6.5g F: 0.8g C: 26.5g Ca: 27mg 食塩相当量: 0.7g	
21	土	お茶	お粥 鶏ひきと玉ねぎの甘辛煮 にんじんときゅうりの和え物 みそ汁(チンゲン菜)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ にんじん きゅうり チンゲンサイ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene.: 145kcal P: 5.3g F: 2.3g C: 26.3g Ca: 27mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
22	日	保育園お休み								
23	月	お茶	お粥 たらのしょうゆ焼き にんじんの甘煮 みそ汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	たら 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	にんじん たまねぎ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 126kcal P: 6g F: 0.4g C: 24.8g Ca: 18mg 食塩相当量: 0.6g	
24	火	お茶	お粥 鶏ささ身と玉ねぎの煮物 キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(かぼちゃ・なす)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ なす	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 143kcal P: 7.2g F: 0.9g C: 27.5g Ca: 23mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉 大豆
25	水	お茶	お粥 豆腐と白菜のとろみ煮 チンゲン菜とにんじんの和え物 みそ汁(かぶ)	市販ベビーお菓子	絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ かぶ	昆布だし汁 しょうゆ 水	Ene.: 130kcal P: 3.3g F: 1g C: 27.5g Ca: 51mg 食塩相当量: 0.6g	大豆
26	木	お茶	お粥 鶏ささ身とにんじんの煮物 ほうれん草とにんじんの和え物 すまし汁(にんじん)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身	米 砂糖	にんじん ほうれん草	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene.: 140kcal P: 7.7g F: 0.5g C: 27.6g Ca: 19mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
27	金	お茶	お粥 鶏ひきとじゃがいもの甘辛煮 キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(玉ねぎ) みかん	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉	米 じゃがいも 砂糖	キャベツ にんじん たまねぎ みかん	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene.: 161kcal P: 5.3g F: 2.1g C: 31.4g Ca: 21mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
28	土	お茶	お粥 鶏つくね こまつなとにんじんの和え物 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 砂糖	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ	食塩 しょうゆ 昆布だし汁 水	Ene.: 156kcal P: 6.5g F: 3g C: 26.8g Ca: 47mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉
29	日	保育園お休み								
30	月	お茶	そぼろ粥 こまつなの白和え すまし汁(じゃがいも・わかめ)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 絹ごし豆腐	米 砂糖 ジャがいも	たまねぎ こまつな にんじん カットわかめ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene.: 159kcal P: 7.1g F: 3.4g C: 26.5g Ca: 54mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉 大豆
31	火	お茶	お粥 たらの西京焼き にんじんとだいごんの煮物 すまし汁(さつまいも)	市販ベビーお菓子	たら 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 さつまいも	にんじん だいごん	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene.: 153kcal P: 6g F: 0.3g C: 31.6g Ca: 20mg 食塩相当量: 0.7g	