

つくし保育園 2022年12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						
1	木	お茶	軟飯 豆腐チャンブル(こまつな) みそ汁(はくさい)	市販ベビーお菓子	木綿豆腐 鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 油	こまつな はくさい	食塩 しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 161kcal P: 9.2g F: 2.7g C: 26g Ca: 72mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉 大豆
2	金	お茶	軟飯 かれいの照り焼き はくさいの炒め物 みそ汁(だいこん・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	はくさい にんじん ブロッコリー だい こん ほうれんそう	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene.: 173kcal P: 7.5g F: 2.1g C: 32.3g Ca: 35mg 食塩相当量: 1g	
3	土	お茶	軟飯 鶏のしょうゆがらめ キャベツとにんじんの和え物 みそ汁(さつまいも)	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 さつまいも	キャベツ にんじん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 166kcal P: 8.4g F: 1.3g C: 31.4g Ca: 19mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
4	日	保育園お休み								
5	月	お茶	軟飯 鶏むねのトマト煮込み(ピューレー) 粉ふき芋 すまし汁(にんじん)	市販ベビーお菓子	鶏むね肉	米 油 砂糖 ジャ ガイモ	たまねぎ トマト ピューレー にんじ ん	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene.: 170kcal P: 7.3g F: 2.1g C: 31.5g Ca: 14mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
6	火	お茶	軟飯 鮭のみぞ煮 こまつなともやしの和え物 すまし汁(玉ねぎ)	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 もやし たまねぎ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene.: 150kcal P: 8.1g F: 1.5g C: 26.8g Ca: 43mg 食塩相当量: 0.6g	さけ
7	水	お茶	軟飯 鶏ひきとピーマンのケチャップ煮 粉ふき芋 すまし汁(にんじん・キャベツ)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉	米 砂糖 ジャガイ モ	ピーマン にんじん キャベツ	ケチャップ しょう ゆ 昆布だし汁 食 塩	Ene.: 150kcal P: 7.5g F: 5.3g C: 20g Ca: 39mg 食塩相当量: 0.9g	鶏肉
8	木	お茶	軟飯 かぶのそぼろあん さといもの煮物 みそ汁(かぼちゃ・わかめ) りんご	市販ベビーお菓子	豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉 さといも	かぶ にんじん か ぼちゃ カットわか め りんご	昆布だし汁 しょう ゆ 水	Ene.: 214kcal P: 6.8g F: 4.5g C: 38.3g Ca: 25mg 食塩相当量: 0.9g	りんご 豚肉
9	金	お茶	軟飯 鶏ささ身とにんじんの炒め物 はくさいの煮浸し みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 砂糖 さつ まいも	にんじん はくさい たまねぎ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 163kcal P: 8.6g F: 1.3g C: 30.4g Ca: 25mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
10	土	お茶	軟飯 鶏ささ身のみぞ煮 にんじんときゅうりの和え物 すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ にんじん きゅうり カットわ かめ	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene.: 141kcal P: 7g F: 0.5g C: 27.8g Ca: 18mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
11	日	保育園お休み								
12	月	お茶	軟飯 かれいの煮つけ にんじんとだいこんの和え物 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	にんじん だいこん かぼちゃ たまねぎ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 153kcal P: 6.9g F: 0.9g C: 29.8g Ca: 24mg 食塩相当量: 0.9g	
13	火	お茶	軟飯 鶏ささ身と玉ねぎの炒め物 ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(にんじん)	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 油	たまねぎ ほうれん そう にんじん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 158kcal P: 8.4g F: 1.8g C: 28.3g Ca: 27mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉 大豆
14	水	お茶	軟飯 豚ひきの味噌炒め 塩ゆでキャベツ すまし汁(かぶ・にんじん)	市販ベビーお菓子	豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene.: 175kcal P: 5.9g F: 4.4g C: 29.4g Ca: 23mg 食塩相当量: 0.7g	豚肉
15	木	お茶	軟飯 豆腐チャンブル(こまつな) みそ汁(はくさい)	市販ベビーお菓子	木綿豆腐 鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 油	こまつな はくさい	食塩 しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 161kcal P: 9.2g F: 2.7g C: 26g Ca: 72mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉 大豆

給食MEMO

2022年の師走がやってきましたね。どんな1年でしたか？12月も笑顔で過ごせますように。

今年の冬至は22(木)です。冬至は、太陽がでている時間が一番短くなると言われています。“かぼちゃ”を食べて風邪に打ち勝つパワーをつけたり、“ん”のつく食べ物を食べて「う”ん”き(運気)」をあげてくださいね。

※“ん”のつく食べ物例：にんじん・だいこん・れんこん・うどん……かぼちゃも”なんきん”という呼び名がありますね。

11月に続き、当月の食育のテーマ(りんご)にちなんだ動物(象)をご飯に見立てて特別食にて提供予定です。

つくし保育園 2022年12月 離乳食（後期）献立表後半