

つくし保育園 2022年12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	木	お茶	お粥 豆腐とこまつなの煮物 みそ汁(はくさい)	市販ベビーお菓子	絹ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	こまつな はくさい	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 124kcal P: 3.8g F: 1.3g C: 24.5g Ca: 55mg 食塩相当量: 0.5g	大豆
2	金	お茶	お粥 かれのいの煮つけ はくさいとにんじんの煮浸し 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	はくさい にんじん だいこん ほうれん そう	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 156kcal P: 6.6g F: 0.8g C: 31.1g Ca: 33mg 食塩相当量: 0.9g	
3	土	お茶	お粥 鶏ささ身のしょうゆ煮 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 砂糖 さつまい も	キャベツ にんじん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 144kcal P: 7.6g F: 0.9g C: 27.8g Ca: 19mg 食塩相当量: 0.5g	鶏肉
4	日	保育園お休み								
5	月	お茶	お粥 鶏むねのトマト煮込み(ピューレー) つばしじゃがいも すまし汁(にんじん)	市販ベビーお菓子	鶏むね肉	米 油 砂糖 じゃ がいも	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.: 153kcal P: 6.6g F: 1.8g C: 28.4g Ca: 12mg 食塩相当量: 0.5g	鶏肉
6	火	お茶	お粥 鮭のみそ煮 こまつなのお浸し 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 たまねぎ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene.: 135kcal P: 7.2g F: 1.3g C: 24.1g Ca: 47mg 食塩相当量: 0.6g	さけ
7	水	お茶	お粥 鶏ひきとピーマンの煮物 つばしじゃがいも 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 じゃがい も	ピーマン にんじん キャベツ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene.: 125kcal P: 5.9g F: 4.1g C: 17.6g Ca: 33mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
8	木	お茶	お粥 かぶのそぼろあん にんじんの甘煮 みそ汁(かぼちゃ・わかめ) りんご	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	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.: 170kcal P: 5.9g F: 2.6g C: 32.6g Ca: 20mg 食塩相当量: 0.8g	りんご 鶏肉
9	金	お茶	お粥 鶏ささ身とにんじんの煮物 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 砂糖 さつまい も	にんじん はくさい たまねぎ	昆布だし汁 しょう ゆ	Ene.: 147kcal P: 7.8g F: 0.9g C: 28.9g Ca: 23mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
10	土	お茶	お粥 鶏ささ身のみそ煮(玉ねぎ) 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.: 127kcal P: 6.2g F: 0.4g C: 25.1g Ca: 16mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
11	日	保育園お休み								
12	月	お茶	お粥 かれのいの煮つけ 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.: 137kcal P: 6.2g F: 0.8g C: 26.9g Ca: 21mg 食塩相当量: 0.8g	
13	火	お茶	お粥 鶏ささ身と玉ねぎの煮物 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 砂糖	たまねぎ ほうれん そう にんじん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 140kcal P: 7.4g F: 1g C: 26.3g Ca: 24mg 食塩相当量: 0.9g	鶏肉 大豆
14	水	お茶	お粥 鶏ひきの味噌煮 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	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene.: 145kcal P: 5.1g F: 2.2g C: 26.9g Ca: 21mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
15	木	お茶	お粥 豆腐とこまつなの煮物 みそ汁(はくさい)	市販ベビーお菓子	絹ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	こまつな はくさい	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 124kcal P: 3.8g F: 1.3g C: 24.5g Ca: 55mg 食塩相当量: 0.5g	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”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（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	金	お茶	お粥 かれの煮つけ はくさいとにんじんの煮浸し みそ汁(だいこん・ほうれん草)	市販ベビーお菓子	かれない 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	はくさい にんじん だいこん ほうれん そう	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene: 156kcal P: 6.6g F: 0.8g C: 31.1g Ca: 33mg 食塩相当量: 0.9g	
17	土	お茶	お粥 鶏ささ身のしょうゆ煮 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 砂糖 さつまい も	キャベツ にんじん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene: 144kcal P: 7.6g F: 0.6g C: 27.8g Ca: 19mg 食塩相当量: 0.5g	鶏肉
18	日	保育園お休み								
19	月	お茶	お粥 鶏むねのトマト煮込み(ピューレー) つぶしじゃがいも 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 がいも	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: 153kcal P: 6.6g F: 1.8g C: 28.4g Ca: 12mg 食塩相当量: 0.5g	鶏肉
20	火	お茶	お粥 鮭のみそ煮 こまつなのお浸し 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 たまねぎ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene: 135kcal P: 7.2g F: 1.3g C: 24.1g Ca: 47mg 食塩相当量: 0.6g	さけ
21	水	お茶	お粥 鶏ひきとピーマンの煮物 つぶしじゃがいも 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 ジャがい も	ピーマン にんじん キャベツ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene: 125kcal P: 5.9g F: 4.1g C: 17.0g Ca: 33mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
22	木	お茶	お粥 かぶのそぼろあん にんじんの甘煮 みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	かぶ にんじん か ぼちゃ カットわか め	昆布だし汁 しょう ゆ 水	Ene: 170kcal P: 5.9g F: 2.6g C: 32.6g Ca: 20mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉
23	金	お茶	お粥 鶏ひきと玉ねぎの甘辛煮 じゃがいもとにんじんのサラダ コーンポタージュ みかん	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 豆乳	米 砂糖 ジャがい も	たまねぎ にんじん クリームコーン み かん	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩 水	Ene: 195kcal P: 7.3g F: 3.1g C: 36.3g Ca: 19mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉 大豆
24	土	お茶	お粥 鶏ささ身のみの煮(玉ねぎ) 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: 127kcal P: 6.2g F: 0.4g C: 25.1g Ca: 16mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
25	日	保育園お休み								
26	月	お茶	お粥 かれの煮つけ 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	かれない 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: 137kcal P: 6.2g F: 0.8g C: 26.9g Ca: 21mg 食塩相当量: 0.8g	
27	火	お茶	お粥 鶏ささ身と玉ねぎの煮物 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 砂糖	たまねぎ ほうれん そう にんじん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene: 140kcal P: 7.4g F: 1g C: 26.3g Ca: 24mg 食塩相当量: 0.9g	鶏肉 大豆
28	水	お茶	お弁当(保育園納め)	市販ベビーお菓子						
29	木	年末年始休み								
30	金	年末年始休み								
31	土	年末年始休み								