

つくし保育園 2023年1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	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	軟飯 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	湯 昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene.: 131kcal P: 9.3g F: 2.6g C: 18.2g Ca: 78mg 食塩相当量: 1g	鶏肉
6	金	お茶	軟飯 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.: 168kcal P: 6.5g F: 3.2g C: 29.1g Ca: 29mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉 大豆
7	土	お茶	軟飯 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.: 160kcal P: 6.1g F: 2.7g C: 29.1g Ca: 30mg 食塩相当量: 0.9g	鶏肉
8	日	保育園お休み								
9	月	成人の日								
10	火	お茶	軟飯 鶏ささ身と玉ねぎの炒め物 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 油	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.: 162kcal P: 8.2g F: 1.7g C: 29.9g Ca: 25mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉 大豆
11	水	お茶	軟飯 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・にんじん)	市販ベビーお菓子	木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 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.: 153kcal P: 3.9g F: 2.3g C: 30.5g Ca: 62mg 食塩相当量: 0.7g	大豆
12	木	お茶	鶏の和風パスタ ほうれん草のごま和え すまし汁(にんじん) りんご	市販ベビーお菓子	鶏ささ身	スパゲティ 油 砂 糖 白いりごま	たまねぎ にんじん ほうれん草 りん ご	食塩 しょうゆ 昆 布だし汁	Ene.: 148kcal P: 9.1g F: 2.3g C: 24.9g Ca: 34mg 食塩相当量: 0.6g	小麦 りんご 鶏肉 ごま
13	金	お茶	軟飯 かれのいの煮つけ 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.: 165kcal P: 7.1g F: 0.9g C: 32.8g Ca: 24mg 食塩相当量: 0.9g	
14	土	お茶	軟飯 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 油 砂 糖	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ	食塩 しょうゆ 水 昆布だし汁	Ene.: 176kcal P: 7.2g F: 3.9g C: 29.3g Ca: 52mg 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（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	カや体温のもとになる	体の調子を整える			
16	月	お茶	そぼろ丼(鶏ひき) 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 木綿豆腐	米 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ こまつな にんじん カットわかめ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene.: 188kcal P: 8.3g F: 5g C: 29.1g Ca: 64mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉 大豆
17	火	お茶	軟飯 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.: 168kcal P: 6.7g F: 0.4g C: 3.6g Ca: 23mg 食塩相当量: 0.7g	
18	水	お茶	軟飯 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 油	たまねぎ にんじん	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 171kcal P: 8.8g F: 1.3g C: 3.3g Ca: 15mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
19	木	お茶	軟飯 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	湯 昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene.: 131kcal P: 9.3g F: 2.7g C: 18.2g Ca: 78mg 食塩相当量: 1g	鶏肉
20	金	お茶	軟飯 かれのいの照り焼き キャベツともやしのごま和え 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 油 白いりごま	キャベツ もやし かぼちゃ にんじん	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 156kcal P: 7.3g F: 1.8g C: 28.3g Ca: 36mg 食塩相当量: 0.9g	ごま
21	土	お茶	軟飯 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.: 160kcal P: 6.1g F: 2.7g C: 29.1g Ca: 30mg 食塩相当量: 0.9g	鶏肉
22	日	保育園お休み								
23	月	お茶	軟飯 たらのしょうゆ焼き ひじきの煮物 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	ひじき にんじん たまねぎ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 140kcal P: 6.8g F: 0.6g C: 27.7g Ca: 25mg 食塩相当量: 0.8g	
24	火	お茶	軟飯 鶏ささ身と玉ねぎの炒め物 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 油	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.: 162kcal P: 8.2g F: 1.7g C: 29.6g Ca: 25mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉 大豆
25	水	お茶	軟飯 豆腐と白菜のどろみ煮 チンゲン菜とにんじんの和え物 みそ汁(かぶ・にんじん)	市販ベビーお菓子	木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 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.: 153kcal P: 3.9g F: 2.3g C: 30.5g Ca: 62mg 食塩相当量: 0.7g	大豆
26	木	お茶	鶏の和風パスタ ほうれん草のごま和え すまし汁(にんじん)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身	スパゲティ 油 砂糖 白いりごま	たまねぎ にんじん ほうれん草	食塩 しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 148kcal P: 9.1g F: 2.3g C: 24.9g Ca: 34mg 食塩相当量: 0.6g	小麦 鶏肉 ごま
27	金	お茶	軟飯 鶏ひきとじゃがいもの甘辛煮 キャベツとにんじんのサラダ 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 油	キャベツ にんじん コーン たまねぎ みかん	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene.: 185kcal P: 6.1g F: 3.1g C: 35.2g Ca: 24mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉
28	土	お茶	軟飯 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 油 砂糖	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ	食塩 しょうゆ 水 昆布だし汁	Ene.: 176kcal P: 7.2g F: 3.9g C: 29.3g Ca: 52mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉
29	日	保育園お休み								
30	月	お茶	そぼろ丼(鶏ひき) 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 木綿豆腐	米 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ こまつな にんじん カットわかめ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene.: 188kcal P: 8.3g F: 5g C: 29.1g Ca: 64mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉 大豆
31	火	お茶	軟飯 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.: 168kcal P: 6.7g F: 0.4g C: 3.6g Ca: 23mg 食塩相当量: 0.7g	