

つくし保育園 2023年2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	かや体温のもとになる	体の調子を整える			
1	水	お茶	軟飯 豚肉団子の煮物 じゃがいもとだいこんの和え物 たまねぎのみそ汁	市販ベビーお菓子	豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 じゃがいも	たまねぎ だいこん	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene: 138kcal P: 4.9g F: 2.9g C: 24.7g Ca: 10mg 食塩相当量: 0.3g	豚肉
2	木	お茶	軟飯 鯉のみそ煮 チンゲン菜とにんじんのおかかかえ すまし汁(だいこん・かぼちゃ)	市販ベビーお菓子	さけ 米みそ(淡色辛みそ) かつお節	米 砂糖	チンゲンサイ にんじん だいこん かぼちゃ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene: 175kcal P: 8.3g F: 1.5g C: 32.9g Ca: 37mg 食塩相当量: 0.7g	さけ
3	金	お茶	軟飯 高野豆腐とだいこんの煮物 フロッコリーのごま和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	市販ベビーお菓子	高野豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 白いりごま	だいこん フロッコリー たまねぎ カットわかめ	昆布だし汁 しょうゆ	Ene: 148kcal P: 5.1g F: 2.3g C: 27.8g Ca: 20mg 食塩相当量: 0.8g	大豆 ごま
4	土	お茶	そぼろ丼(鶏ひき・キャベツ) 粉ふき手 すまし汁(にんじん)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉	米 油 じゃがいも	キャベツ あおのり にんじん	しょうゆ 食塩 昆布だし汁	Ene: 174kcal P: 6.7g F: 4.1g C: 29.4g Ca: 13mg 食塩相当量: 0.5g	鶏肉
5	日	保育園お休み								
6	月	お茶	軟飯 鶏のすき煮 二色金平 みそ汁(かぶ)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 片栗粉 油 砂糖 さつまいも	にんじん はくさい かぶ	昆布だし汁 しょうゆ	Ene: 175kcal P: 7.1g F: 1.8g C: 33.6g Ca: 25mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
7	火	お茶	軟飯 かれのいの煮つけ キャベツとにんじんの和え物 みそ汁(玉ねぎ) バナナ	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 にんじん たまねぎ バナナ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene: 157kcal P: 7.2g F: 0.9g C: 30.8g Ca: 31mg 食塩相当量: 0.8g	バナナ
8	水	お茶	けんちんうどん 鶏ささ身の照り焼き こまつなとにんじんの和え物	市販ベビーお菓子	木綿豆腐 鶏ささ身	干しうどん さといも 砂糖 油	だいこん にんじん こまつな	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene: 133kcal P: 9g F: 1.5g C: 21.9g Ca: 57mg 食塩相当量: 1.8g	小麦 鶏肉 大豆
9	木	お茶	軟飯 ささみの煮物 さつまいもとかぶの塩煮 キャベツのみそ汁	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 さつまいも	キャベツ かぶ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene: 131kcal P: 6.7g F: 0.5g C: 25.8g Ca: 16mg 食塩相当量: 0.3g	鶏肉
10	金	お茶	軟飯 豆腐ステーキ チンゲン菜のお浸し みそ汁(だいこん・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	たまねぎ にんじん ピーマン チンゲンサイ だいこん	しょうゆ 昆布だし汁 水	Ene: 155kcal P: 4.3g F: 2.6g C: 29.7g Ca: 62mg 食塩相当量: 0.7g	大豆
11	土	建国記念の日								
12	日	保育園お休み								
13	月	お茶	軟飯 鶏ひきと玉ねぎの炒めもの にんじんの甘煮 みそ汁(じゃがいも・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 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん カットわかめ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene: 175kcal P: 6.2g F: 3.9g C: 30.7g Ca: 16mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
14	火	お茶	軟飯 かれのいの煮つけ こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(さつまいも・もやし)	市販ベビーお菓子	かれい 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 さつまいも	こまつな にんじん もやし	しょうゆ 昆布だし汁	Ene: 163kcal P: 8.1g F: 1.4g C: 30.2g Ca: 57mg 食塩相当量: 0.9g	大豆
15	水	お茶	パン粥 鶏ささ身と玉ねぎの炒め物 じゃがいもときゅうりのサラダ すまし汁(にんじん・キャベツ)	市販ベビーお菓子	育児用粉ミルク 鶏ささ身	食パン 油 じゃがいも	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ	湯 しょうゆ 食塩 昆布だし汁	Ene: 133kcal P: 8g F: 3.1g C: 20.3g Ca: 41mg 食塩相当量: 0.8g	小麦 乳 鶏肉

給食MEMO
 豆まきの季節がやってきましたね。コロナ禍ならではの「心の中」で「鬼は外・福は内」と唱えるのもいいかもしれませんね。
 8・22日の昼食「けんちんうどん」は、鎌倉にある建長寺において、崩れてしまった豆腐を野菜と煮込んで作った汁物に由来し、「建長寺(けんちょうじ)」がなまり「けんちん汁」となった説もあります。
 豚汁も提供予定ですので、温かい汁物で寒い冬を乗り切りましょう。
 ☆仕入れの都合上、食材はし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2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	かや体温のもとになる	体の調子を整える			
16	木	お茶	軟飯 たいのみそ煮 かぼちゃとにんじんのサラダ はくさいのすまし汁	市販ベビーお菓子	だい 米みそ(淡色辛みそ)	米	はくさい かぼちゃ にんじん	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene: 125kcal P: 5.4g F: 1.2g C: 24.2g Ca: 16mg 食塩相当量: 0.3g	
17	金	お茶	軟飯 鶏ささ身のみそ煮 塩ゆでキャベツ すまし汁(豆腐)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐	米 砂糖	たまねぎ キャベツ	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene: 151kcal P: 7.8g F: 1.1g C: 28.2g Ca: 33mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉 大豆
18	土	お茶	そぼろ丼(鶏ひき・キャベツ) 粉ふき芋 すまし汁(にんじん)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉	米 油 ジャがいも	キャベツ あおのり にんじん	しょうゆ 食塩 昆布だし汁	Ene: 174kcal P: 6.7g F: 4.1g C: 29.4g Ca: 13mg 食塩相当量: 0.5g	鶏肉
19	日	保育園お休み								
20	月	お茶	軟飯 鶏のすき煮 二色金平 みそ汁(かぶ)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 油 砂糖 さつまいも	にんじん はくさい かぶ	昆布だし汁 しょうゆ	Ene: 175kcal P: 7.1g F: 1.8g C: 33.6g Ca: 25mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
21	火	お茶	軟飯 かれのいの煮つけ キャベツとにんじんの和え物 みそ汁(玉ねぎ) 洋なし	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 にんじん たまねぎ 洋なし	しょうゆ 昆布だし汁	Ene: 157kcal P: 7.2g F: 0.9g C: 30.8g Ca: 31mg 食塩相当量: 0.8g	洋なし
22	水	お茶	けんちんうどん 鶏ささ身の照り焼き こまつなとにんじんの和え物	市販ベビーお菓子	木綿豆腐 鶏ささ身	干しうどん さといも 砂糖 油	だいこん にんじん こまつな	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene: 133kcal P: 9g F: 1.6g C: 21.9g Ca: 57mg 食塩相当量: 1.8g	小麦 鶏肉 大豆
23	木	天皇誕生日								
24	金	お茶	そぼろ丼(鶏ひき) チンゲン菜とにんじんの和え物 ポターシュ(豆乳)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 豆乳	米 油 砂糖 ジャがいも	たまねぎ チンゲンサイ にんじん	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene: 185kcal P: 7.3g F: 4.7g C: 30g Ca: 38mg 食塩相当量: 0.5g	鶏肉 大豆
25	土	お茶	軟飯 豆腐のみそ炒め かぼちゃの煮物 すまし汁(だいこん)	市販ベビーお菓子	絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖	たまねぎ にんじん かぼちゃ だいこん	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene: 172kcal P: 4.7g F: 2.6g C: 33.5g Ca: 43mg 食塩相当量: 0.7g	大豆
26	日	保育園お休み								
27	月	お茶	軟飯 鮭のみそ煮 じゃがいもとにんじんのサラダ キャベツのみそ汁	市販ベビーお菓子	さけ 米みそ(淡色辛みそ)	米 ジャがいも	キャベツ にんじん	昆布だし汁 食塩	Ene: 128kcal P: 5.7g F: 1g C: 24.8g Ca: 13mg 食塩相当量: 0.3g	さけ
28	火	お茶	軟飯 かれのいの煮つけ こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(さつまいも・もやし)	市販ベビーお菓子	かれい 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 さつまいも	こまつな にんじん もやし	しょうゆ 昆布だし汁	Ene: 163kcal P: 8.1g F: 1.4g C: 30.2g Ca: 57mg 食塩相当量: 0.9g	大豆