

つくし保育園 2023年3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 豆腐とにんじんの煮物 チンゲン菜ともやしのとえ物 みそ汁(だいこん)	市販ベビーお菓子	木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	にんじん チンゲン サイ もやし だい こん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 165kcal P: 4.9g F: 1.7g C: 33.6g Ca: 57mg 食塩相当量: 0.8g	大豆
2	木	お茶	軟飯 鮭のムニエル ほうれん草とにんじんのコーンとえ みそ汁(はくさい)	市販ベビーお菓子	さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 小麦粉 油	ほうれんそう にん じん コーン ほく さい	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 169kcal P: 8.6g F: 2.4g C: 29.7g Ca: 23mg 食塩相当量: 0.6g	小麦 さけ
3	金	お茶	軟飯 鶏ひきとにんじんの炒め物 こまつなのお浸し すまし汁(かぶ)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉	米 砂糖 油	にんじん こまつな かぶ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene.: 158kcal P: 5.9g F: 3g C: 28g Ca: 55mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
4	土	お茶	軟飯 鶏ひきとほくさいの煮物 かぶの浅漬け みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 さつまい も	はくさい かぶ た まねぎ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene.: 165kcal P: 6g F: 2.7g C: 30.4g Ca: 24mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
5	日	保育園お休み								
6	月	お茶	軟飯 鶏ささ身の照り焼き にんじんしりしり みそ汁(キャベツ)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 ツナ水煮 缶 米みそ(淡色辛 みそ)	米 砂糖 油	にんじん キャベツ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 161kcal P: 9.2g F: 2g C: 27.3g Ca: 16mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉
7	火	お茶	軟飯 かれのいの野菜あんかけ チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも) オレンジ	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 油 砂糖 片栗 粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん チンゲンサイ オ レンジ	食塩 しょうゆ 昆 布だし汁 水	Ene.: 175kcal P: 8.2g F: 1.7g C: 32.6g Ca: 47mg 食塩相当量: 0.9g	オレンジ 大豆
8	水	お茶	軟飯 だいの煮物 じゃがいもとにんじんのサラダ すまし汁(キャベツ)	市販ベビーお菓子	だい	米 じゃがいも	キャベツ にんじん	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene.: 125kcal P: 5.5g F: 1.2g C: 24.4g Ca: 12mg 食塩相当量: 0.3g	だい
9	木	お茶	パン粥 だらのしょうゆ焼き かぼちゃとにんじんの甘煮 すまし汁(かぶ・玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	育児用粉ミルク た ら	食パン 砂糖	かぼちゃ にんじん かぶ たまねぎ	湯 しょうゆ 昆布 だし汁 食塩	Ene.: 132kcal P: 7.6g F: 2.5g C: 20.7g Ca: 46mg 食塩相当量: 0.7g	小麦 乳
10	金	お茶	軟飯 キャベツとツナの煮物 こまつなともやしのとえ物 みそ汁(にんじん)	市販ベビーお菓子	ツナ水煮缶 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	キャベツ こまつな もやし にんじん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 136kcal P: 5.6g F: 0.6g C: 27.7g Ca: 52mg 食塩相当量: 0.9g	
11	土	お茶	軟飯 煮奴 にんじんの甘煮 みそ汁(さつまいも・わかめ)	市販ベビーお菓子	木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 さつまい も	にんじん カットわ かめ	昆布だし汁 しょう ゆ	Ene.: 151kcal P: 4.4g F: 1.7g C: 30.7g Ca: 39mg 食塩相当量: 0.7g	大豆
12	日	保育園お休み								
13	月	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)	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	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 148kcal P: 7g F: 0.9g C: 28.7g Ca: 27mg 食塩相当量: 0.8g	
14	火	お茶	軟飯 あんかけ高野豆腐 スティックきゅうり みそ汁(さつまいも)	市販ベビーお菓子	高野豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉 さつまいも	たまねぎ にんじん グリーンピース き ゅうり	昆布だし汁 しょう ゆ 水 食塩	Ene.: 192kcal P: 7.3g F: 3.9g C: 33.2g Ca: 73mg 食塩相当量: 1g	大豆
15	水	お茶	軟飯 豚肉団子の煮物 さつまいもとかぶのとえ物 みそ汁(ほうれん草)	市販ベビーお菓子	豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 さつまいも	ほうれんそう かぶ	昆布だし汁 しょう ゆ 水 食塩	Ene.: 142kcal P: 5g F: 2.9g C: 25.3g Ca: 16mg 食塩相当量: 0.3g	豚肉

給食MEMO

太陽の暖かさを感じるような日もあるようになりました。
3月はお別れの季節・・・寂しさもありますが、新しいことが始まることへの”楽しみ”を膨らませたいですね。一日一日を大切に。
そして、最後まで笑顔たくさんの日々を過ごせますように。
比較的人気なメニューを取り入れるようにしています。お友達と仲良く、もりもり食べてくださいね。
☆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3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 鮭のムニエル ほうれん草とにんじんのコーンとえみそ汁(はくさい)	市販ベビーお菓子	さけ 米みそ(淡色辛みそ)	米 小麦粉 油	ほうれんそう にんじん コーン はくさい	しょうゆ 昆布だし汁	Ene: 169kcal P: 8.6g F: 2.4g C: 29.7g Ca: 23mg 食塩相当量: 0.6g	小麦 さけ
17	金	お茶	2色そぼろ丼 粉ふき芋 すまし汁(キャベツ)	市販ベビーお菓子	豚ひき肉	米 油 じゃがいも	にんじん ビーマン あおのり キャベツ	食塩 しょうゆ 昆布だし汁	Ene: 197kcal P: 6.4g F: 4.3g C: 35.4g Ca: 15mg 食塩相当量: 0.7g	豚肉
18	土	お茶	軟飯 鶏ひきとくさいの煮物 からしの浅漬け みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 さつまいも	はくさい かぶ たまねぎ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene: 165kcal P: 6g F: 2.7g C: 30.4g Ca: 24mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
19	日	保育園お休み								
20	月	お茶	軟飯 豚肉団子の煮物 じゃがいもとブロッコリーのサラダ みそ汁(玉ねぎ)	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 ブロッコリー	昆布だし汁 しょうゆ 水 食塩	Ene: 139kcal P: 5.4g F: 2.9g C: 24.5g Ca: 12mg 食塩相当量: 0.3g	豚肉
21	火	春分の日								
22	水	お茶	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 きゅうりとにんじんの和え物 すまし汁(豆腐・チンゲン菜)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 木綿豆腐	米 じゃがいも 砂糖	きゅうり にんじん チンゲンサイ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene: 170kcal P: 7.2g F: 3.6g C: 29.3g Ca: 24mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉 大豆
23	木	お茶	パン粥 たらのしょうゆ焼き かぼちゃとにんじんの甘煮 すまし汁(かぶ・玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	育児用粉ミルク たら	食パン 砂糖	かぼちゃ にんじん かぶ たまねぎ	湯 しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene: 132kcal P: 7.6g F: 2.5g C: 20.7g Ca: 46mg 食塩相当量: 0.7g	小麦 乳
24	金	お茶	軟飯 キャベツとツナの煮物 こまつなともやしとの和え物 みそ汁(にんじん) バナナ	市販ベビーお菓子	ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	キャベツ こまつな もやし にんじん バナナ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene: 136kcal P: 5.6g F: 0.9g C: 27.7g Ca: 52mg 食塩相当量: 0.9g	バナナ
25	土	お茶	軟飯 煮奴 にんじんの甘煮 みそ汁(さつまいも・わかめ)	市販ベビーお菓子	木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 さつまいも	にんじん カットわかめ	昆布だし汁 しょうゆ	Ene: 151kcal P: 4.4g F: 1.7g C: 30.7g Ca: 39mg 食塩相当量: 0.7g	大豆
26	日	保育園お休み								
27	月	お茶	軟飯 かれいの煮つけ キャベツとにんじんの和え物 みそ汁(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	キャベツ にんじん たまねぎ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene: 148kcal P: 7g F: 0.9g C: 28.7g Ca: 27mg 食塩相当量: 0.8g	
28	火	お茶	軟飯 ささみの煮物 さつまいもとかぶの和え物 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 さつまいも	たまねぎ かぶ	昆布だし汁 しょうゆ 水 食塩	Ene: 127kcal P: 5.8g F: 0.4g C: 25.8g Ca: 13mg 食塩相当量: 0.3g	鶏肉
29	水	お茶	軟飯 豆腐とにんじんの煮物 チンゲン菜ともやしの和え物 みそ汁(だいこん)	市販ベビーお菓子	木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	にんじん チンゲンサイ もやし だいこん	しょうゆ 昆布だし汁	Ene: 165kcal P: 4.9g F: 1.7g C: 33.6g Ca: 57mg 食塩相当量: 0.8g	大豆
30	木	お茶	お弁当							
31	金	お茶	軟飯 キャベツとツナの煮物 ブロッコリーとスティックにんじん すまし汁(玉ねぎ・こまつな)	市販ベビーお菓子	ツナ水煮缶	米 砂糖	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ こまつな	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene: 133kcal P: 5.3g F: 0.5g C: 27.4g Ca: 33mg 食塩相当量: 0.7g	