

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 鶏ひきとほくさいの煮物 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 | |