

つくし保育園 2023年4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	土	お茶	軟飯 鶏つくね にんじんの甘煮 みそ汁(だいこん・かぼちゃ)	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 にんじん だいこん かぼちゃ	食塩 しょうゆ 水 昆布だし汁	Ene: 182kcal P: 7g F: 3.9g C: 30.9g Ca: 16mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉
2	日	保育園お休み								
3	月	お茶	軟飯 鶏ささ身の照り焼き こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	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 油 じゃ がいも	こまつな にんじん たまねぎ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene: 162kcal P: 9.6g F: 1.8g C: 28.4g Ca: 44mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉 大豆
4	火	お茶	軟飯 鮭のみそ煮 にんじんの甘煮 すまし汁(キャベツ・かぼちゃ)	市販ベビーお菓子	さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖	にんじん キャベツ かぼちゃ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene: 178kcal P: 8.2g F: 1.5g C: 34.1g Ca: 18mg 食塩相当量: 0.7g	さけ
5	水	お茶	軟飯 だいの塩煮 かぼちゃとだいこんの煮物 すまし汁(はくさい)	市販ベビーお菓子	だい	米	はくさい かぼちゃ だいこん	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene: 154kcal P: 6g F: 1.2g C: 30.5g Ca: 15mg 食塩相当量: 0.4g	
6	木	お茶	パン粥 鶏むねのトマト缶煮込み じゃがいもときゅうりのサラダ すまし汁(こまつな)	市販ベビーお菓子	育児用粉ミルク 鶏 むね肉	食パン 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ トマト缶 きゅうり こまつな	湯 昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene: 150kcal P: 8.4g F: 4.2g C: 21.9g Ca: 57mg 食塩相当量: 0.8g	小麦 乳 鶏肉
7	金	お茶	軟飯 かれのいの煮つけ かぶの浅漬け みそ汁(キャベツ・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	かぶ キャベツ に んじん	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene: 143kcal P: 6.9g F: 0.9g C: 27.4g Ca: 26mg 食塩相当量: 0.8g	
8	土	お茶	軟飯 鶏ささ身とにんじんの煮物 蒸かしかぼちゃ すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身	米 砂糖	にんじん かぼちゃ たまねぎ カットわ かめ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene: 156kcal P: 7.1g F: 0.5g C: 32g Ca: 16mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
9	日	保育園お休み								
10	月	お茶	軟飯 鮭の煮物 じゃがいもとにんじんのサラダ みそ汁(キャベツ)	市販ベビーお菓子	さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 じゃがいも	キャベツ にんじん	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene: 158kcal P: 6.2g F: 1.1g C: 31.8g Ca: 14mg 食塩相当量: 0.3g	さけ
11	火	お茶	軟飯 たらのしょうゆ焼き こまつなとにんじんの和え物 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	こまつな にんじん たまねぎ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene: 136kcal P: 6.9g F: 0.5g C: 26.5g Ca: 54mg 食塩相当量: 0.7g	
12	水	お茶	軟飯 鶏ささ身ときゅうりの和え物 にんじんとだいこんの煮物 すまし汁(かぼちゃ)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身	米 砂糖	きゅうり にんじん だいこん かぼちゃ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene: 147kcal P: 6.7g F: 0.4g C: 29.7g Ca: 16mg 食塩相当量: 0.5g	鶏肉
13	木	お茶	軟飯 肉じゃが フロッコリーのひじき炒め みそ汁(チンゲン菜)	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 フロッコリー ひじ き チンゲンサイ	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene: 199kcal P: 9.7g F: 1.9g C: 38.6g Ca: 35mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉
14	金	お茶	みそそばうどん 豆腐とほうれん草の煮物 にんじんとピーマンの和え物 オレンジ	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 木綿 豆腐	干しうどん 油 砂 糖	たまねぎ にんじん ほうれん草 ピー マン オレンジ	昆布だし汁 しょう ゆ	Ene: 160kcal P: 7.2g F: 3.8g C: 25.9g Ca: 53mg 食塩相当量: 1.9g	小麦 オレンジ 鶏 肉 大豆
15	土	お茶	軟飯 鶏つくね にんじんの甘煮 みそ汁(だいこん・かぼちゃ)	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 にんじん だいこん かぼちゃ	食塩 しょうゆ 水 昆布だし汁	Ene: 182kcal P: 7g F: 3.9g C: 30.9g Ca: 16mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉

給食MEMO

進級・入園おめでとうございます。楽しい毎日を過ごせますように。
 「コロナウイルス」という言葉が日本でもよく聞くようになって3年が経ちますね。マスク生活も緩和されそうですが、今年も太陽のぬくもりを感じる暖かい春がやってきました。体調を崩さないように気を付けて新生活を楽しく笑顔で過ごしましょう。
 ※今月は「新しい環境で食べる給食に慣れる」ことを優先に考えております。そのため栄養価が低めですがご承知お願います。
 ☆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。☆

