

つくし保育園 2023年6月 離乳食（初期）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	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	木	お茶	お粥 にんじんのペースト キャベツのペースト すまし汁(玉ねぎ)		米	にんじん キャベツ たまねぎ	昆布だし汁	Ene.: 51kcal P: 1.3g F: 0.1g C: 12.2g Ca: 21mg 食塩相当量: 0.2g	
2	金	お茶	お粥 豆腐のペースト こまつなのペースト すまし汁(にんじん)	絹ごし豆腐	米	こまつな にんじん	昆布だし汁	Ene.: 55kcal P: 2.2g F: 0.8g C: 10.5g Ca: 57mg 食塩相当量: 0.2g	大豆
3	土	お茶	お粥 だいこんのペースト にんじんのペースト すまし汁(玉ねぎ)		米	だいこん にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene.: 50kcal P: 1.1g F: 0.1g C: 12g Ca: 17mg 食塩相当量: 0.2g	
4	日	保育園お休み							
5	月	お茶	お粥 にんじんのペースト 玉ねぎのペースト すまし汁(だいこん)		米	にんじん たまねぎ だいこん	昆布だし汁	Ene.: 50kcal P: 1.1g F: 0.1g C: 12g Ca: 17mg 食塩相当量: 0.2g	
6	火	お茶	お粥 こまつなのペースト にんじんのペースト すまし汁(キャベツ)		米	こまつな にんじん キャベツ	昆布だし汁	Ene.: 49kcal P: 1.3g F: 0.1g C: 11.4g Ca: 48mg 食塩相当量: 0.2g	
7	水	お茶	お粥 じゃがいものペースト キャベツのペースト すまし汁(にんじん)		米 じゃがいも	キャベツ にんじん	昆布だし汁	Ene.: 57kcal P: 1.5g F: 0.1g C: 14.1g Ca: 18mg 食塩相当量: 0.2g	
8	木	お茶	お粥 にんじんのペースト チンゲン菜のペースト すまし汁(玉ねぎ)		米	にんじん チンゲン サイ たまねぎ	昆布だし汁	Ene.: 49kcal P: 1.1g F: 0.1g C: 11.6g Ca: 32mg 食塩相当量: 0.2g	
9	金	お茶	お粥 トマトのペースト フロッコリーのペースト すまし汁(にんじん)		米	トマト缶 フロッコ リー にんじん	昆布だし汁	Ene.: 52kcal P: 2.1g F: 0.2g C: 11.8g Ca: 20mg 食塩相当量: 0.2g	
10	土	お茶	お粥 じゃがいものペースト きゅうりのペースト すまし汁(だいこん)		米 じゃがいも	きゅうり だいこん	昆布だし汁	Ene.: 55kcal P: 1.3g F: 0.1g C: 13.2g Ca: 13mg 食塩相当量: 0.2g	
11	日	保育園お休み							
12	月	お茶	お粥 にんじんのペースト 玉ねぎのペースト すまし汁(かぼちゃ)		米	にんじん たまねぎ かぼちゃ	昆布だし汁	Ene.: 53kcal P: 1.2g F: 0.1g C: 12.6g Ca: 17mg 食塩相当量: 0.2g	
13	火	お茶	お粥 豆腐のペースト きゅうりのペースト すまし汁(だいこん)	絹ごし豆腐	米	きゅうり だいこん	昆布だし汁	Ene.: 54kcal P: 2g F: 0.8g C: 10.1g Ca: 27mg 食塩相当量: 0.2g	大豆
14	水	お茶	お粥 かれのいのペースト にんじんのペースト すまし汁(じゃがいも)	かれい	米 じゃがいも	にんじん	昆布だし汁	Ene.: 67kcal P: 4.7g F: 0.5g C: 12.1g Ca: 19mg 食塩相当量: 0.3g	
15	木	お茶	お粥 にんじんのペースト キャベツのペースト すまし汁(玉ねぎ)		米	にんじん キャベツ たまねぎ	昆布だし汁	Ene.: 51kcal P: 1.3g F: 0.1g C: 12.2g Ca: 21mg 食塩相当量: 0.2g	

つくし保育園 2023年6月 離乳食（初期）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	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			
16	金	お茶	お粥 玉ねぎのペースト チンゲン菜のペースト すまし汁(だいこん)		米	たまねぎ チンゲン サイ だいこん	昆布だし汁	Ene.: 49kcal P: 1.1g F: 0.1g C: 11.6g Ca: 32mg 食塩相当量: 0.2g	
17	土	お茶	お粥 だいこんのペースト にんじんのペースト すまし汁(玉ねぎ)		米	だいこん にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene.: 50kcal P: 1.1g F: 0.1g C: 12g Ca: 17mg 食塩相当量: 0.2g	
18	日	保育園お休み							
19	月	お茶	お粥 にんじんのペースト 玉ねぎのペースト すまし汁(キャベツ)		米	にんじん たまねぎ キャベツ	昆布だし汁	Ene.: 51kcal P: 1.3g F: 0.1g C: 12.2g Ca: 21mg 食塩相当量: 0.2g	
20	火	お茶	お粥 こまつなのペースト にんじんのペースト すまし汁(キャベツ)		米	こまつな にんじん キャベツ	昆布だし汁	Ene.: 49kcal P: 1.3g F: 0.1g C: 11.4g Ca: 48mg 食塩相当量: 0.2g	
21	水	お茶	お粥 じゃがいものペースト キャベツのペースト すまし汁(にんじん)		米 じゃがいも	キャベツ にんじん	昆布だし汁	Ene.: 57kcal P: 1.5g F: 0.1g C: 14.1g Ca: 18mg 食塩相当量: 0.2g	
22	木	お茶	お粥 にんじんのペースト チンゲン菜のペースト すまし汁(玉ねぎ)		米	にんじん チンゲン サイ たまねぎ	昆布だし汁	Ene.: 49kcal P: 1.1g F: 0.1g C: 11.6g Ca: 32mg 食塩相当量: 0.2g	
23	金	お茶	お粥 トマトのペースト フロッコリーのペースト すまし汁(にんじん)		米	トマト缶 フロッコ リー にんじん	昆布だし汁	Ene.: 52kcal P: 2.1g F: 0.2g C: 11.8g Ca: 20mg 食塩相当量: 0.2g	
24	土	お茶	お粥 じゃがいものペースト きゅうりのペースト すまし汁(だいこん)		米 じゃがいも	きゅうり だいこん	昆布だし汁	Ene.: 55kcal P: 1.3g F: 0.1g C: 13.2g Ca: 13mg 食塩相当量: 0.2g	
25	日	保育園お休み							
26	月	お茶	お粥 にんじんのペースト かぼちゃのペースト すまし汁(じゃがいも)		米 じゃがいも	にんじん かぼちゃ	昆布だし汁	Ene.: 57kcal P: 1.5g F: 0.1g C: 14.1g Ca: 18mg 食塩相当量: 0.2g	
27	火	お茶	お粥 豆腐のペースト きゅうりのペースト すまし汁(だいこん)	絹ごし豆腐	米	きゅうり だいこん	昆布だし汁	Ene.: 54kcal P: 2g F: 0.8g C: 10.1g Ca: 27mg 食塩相当量: 0.2g	大豆
28	水	お茶	お粥 かれいのペースト にんじんのペースト すまし汁(じゃがいも)	かれい	米 じゃがいも	にんじん	昆布だし汁	Ene.: 67kcal P: 4.7g F: 0.5g C: 12.1g Ca: 19mg 食塩相当量: 0.3g	
29	木	お茶	お粥 にんじんのペースト キャベツのペースト すまし汁(玉ねぎ)		米	にんじん キャベツ たまねぎ	昆布だし汁	Ene.: 51kcal P: 1.3g F: 0.1g C: 12.2g Ca: 21mg 食塩相当量: 0.2g	
30	金	お茶	お粥 しらすのペースト こまつなのペースト すまし汁(にんじん)	しらす干し	米	こまつな にんじん	昆布だし汁	Ene.: 67kcal P: 6g F: 0.5g C: 10.1g Ca: 98mg 食塩相当量: 1g	