

つくし保育園 2023年7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	午後おやつ	体をつくる血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える			
1	土	お茶	お粥 豆腐のペースト にんじんのペースト すまし汁(だいこん)	市販ベビーお菓子	絹ごし豆腐	米	にんじん だいこん	昆布だし汁	Ene.: 57kcal P: 2g F: 0.8g C: 11.2g Ca: 27mg 食塩相当量: 0.2g	大豆
2	日	保育園お休み								
3	月	牛乳	お粥 じゃがいものペースト にんじんのペースト すまし汁(だいこん)	市販ベビーお菓子		米 じゃがいも	にんじん だいこん	昆布だし汁	Ene.: 55kcal P: 1.2g F: 0.1g C: 13.3g Ca: 17mg 食塩相当量: 0.2g	
4	火	牛乳	お粥 だいこんのペースト にんじんのペースト すまし汁(かぼちゃ)	市販ベビーお菓子		米	だいこん にんじん かぼちゃ	昆布だし汁	Ene.: 55kcal P: 1.2g F: 0.1g C: 13.3g Ca: 17mg 食塩相当量: 0.2g	
5	水	牛乳	お粥 豆腐のペースト にんじんのペースト すまし汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	絹ごし豆腐	米	にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene.: 56kcal P: 2.1g F: 0.8g C: 11g Ca: 35mg 食塩相当量: 0.2g	大豆
6	木	牛乳	お粥 だいこんのペースト キャベツのペースト すまし汁(こまつな)	市販ベビーお菓子		米	だいこん キャベツ こまつな	昆布だし汁	Ene.: 46kcal P: 1.3g F: 0.1g C: 10.7g Ca: 36mg 食塩相当量: 0.2g	
7	金	牛乳	お粥 じゃがいものペースト フロッコリーのペースト すまし汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子		米 じゃがいも	フロッコリー たま ねぎ	昆布だし汁	Ene.: 60kcal P: 2.3g F: 0.2g C: 14.3g Ca: 18mg 食塩相当量: 0.2g	
8	土	お茶	お粥 しらすのペースト きゅうりのペースト すまし汁(かぼちゃ)	市販ベビーお菓子	しらす干し	米	きゅうり かぼちゃ	昆布だし汁	Ene.: 72kcal P: 6g F: 0.5g C: 11.4g Ca: 68mg 食塩相当量: 1g	
9	日	保育園お休み								
10	月	牛乳	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(かぼちゃ)	市販ベビーお菓子		米 じゃがいも	キャベツ かぼちゃ	昆布だし汁	Ene.: 62kcal P: 1.6g F: 0.1g C: 15.3g Ca: 17mg 食塩相当量: 0.2g	
11	火	牛乳	お粥 かぼちゃのペースト だいこんのペースト すまし汁(こまつな)	市販ベビーお菓子		米	かぼちゃ だいこん こまつな	昆布だし汁	Ene.: 46kcal P: 1.3g F: 0.1g C: 10.7g Ca: 36mg 食塩相当量: 0.2g	
12	水	牛乳	お粥 トマトのペースト きゅうりのペースト すまし汁(だいこん)	市販ベビーお菓子		米	トマト きゅうり だいこん	昆布だし汁	Ene.: 47kcal P: 1g F: 0.1g C: 10.6g Ca: 13mg 食塩相当量: 0.2g	
13	木	牛乳	お粥 かれのいのペースト にんじんのペースト すまし汁(チンゲン菜)	市販ベビーお菓子	かれい	米	にんじん チンゲン サイ	昆布だし汁	Ene.: 62kcal P: 4.6g F: 0.5g C: 10.6g Ca: 29mg 食塩相当量: 0.3g	
14	金	牛乳	お粥 玉ねぎのペースト にんじんのペースト すまし汁(かぼちゃ)	市販ベビーお菓子		米	たまねぎ にんじん 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	
15	土	お茶	お粥 豆腐のペースト にんじんのペースト すまし汁(だいこん)	市販ベビーお菓子	絹ごし豆腐	米	にんじん だいこん	昆布だし汁	Ene.: 57kcal P: 2g F: 0.8g C: 11.2g Ca: 27mg 食塩相当量: 0.2g	大豆

つくし保育園 2023年7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	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	日	保育園お休み								
17	月	海の日								
18	火	牛乳	お粥 だいごんのペースト にんじんのペースト すまし汁(かぼちゃ)	市販ベビーお菓子		米	だいごん にんじん かぼちゃ	昆布だし汁	Ene: 55kcal P: 1.2g F: 0.1g C: 13.3g Ca: 17mg 食塩相当量: 0.2g	
19	水	牛乳	お粥 豆腐のペースト にんじんのペースト すまし汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	絹ごし豆腐	米	にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene: 56kcal P: 2.1g F: 0.8g C: 11g Ca: 35mg 食塩相当量: 0.2g	大豆
20	木	牛乳	お粥 だいごんのペースト キャベツのペースト すまし汁(こまつな)	市販ベビーお菓子		米	だいごん キャベツ こまつな	昆布だし汁	Ene: 46kcal P: 1.3g F: 0.1g C: 10.7g Ca: 36mg 食塩相当量: 0.2g	
21	金	牛乳	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(豆腐)	市販ベビーお菓子	絹ごし豆腐	米	じゃがいも きゅうり	昆布だし汁	Ene: 64kcal P: 2.4g F: 0.8g C: 13.2g Ca: 26mg 食塩相当量: 0.2g	大豆
22	土	お茶	お粥 しらすのペースト きゅうりのペースト すまし汁(かぼちゃ)	市販ベビーお菓子	しらす干し	米	きゅうり かぼちゃ	昆布だし汁	Ene: 72kcal P: 6g F: 0.5g C: 11.4g Ca: 68mg 食塩相当量: 1g	
23	日	保育園お休み								
24	月	牛乳	お粥 じゃがいものペースト ブロッコリーのペースト すまし汁(キャベツ)	市販ベビーお菓子		米	じゃがいも ブロッコリー キャベツ	昆布だし汁	Ene: 55kcal P: 2.2g F: 0.2g C: 12.6g Ca: 17mg 食塩相当量: 0.2g	
25	火	牛乳	パン粥 にんじんのペースト こまつなのペースト すまし汁(じゃがいも)	市販ベビーお菓子		食パン	じゃがいも にんじん こまつな	昆布だし汁	Ene: 47kcal P: 1.7g F: 0.4g C: 10.1g Ca: 47mg 食塩相当量: 0.4g	小麦 乳
26	水	牛乳	お粥 トマトのペースト きゅうりのペースト すまし汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子		米	トマト きゅうり たまねぎ	昆布だし汁	Ene: 47kcal P: 1g F: 0.1g C: 10.6g Ca: 13mg 食塩相当量: 0.2g	
27	木	牛乳	お粥 かれのいのペースト にんじんのペースト すまし汁(こまつな)	市販ベビーお菓子	かれい	米	にんじん こまつな	昆布だし汁	Ene: 62kcal P: 4.6g F: 0.5g C: 10.6g Ca: 29mg 食塩相当量: 0.3g	
28	金	牛乳	お粥 かぼちゃのペースト トマトのペースト すまし汁(じゃがいも)	市販ベビーお菓子		米	じゃがいも かぼちゃ トマト	昆布だし汁	Ene: 64kcal P: 1.4g F: 0.2g C: 15.4g Ca: 9mg 食塩相当量: 0.2g	
29	土	お茶	お粥 豆腐のペースト にんじんのペースト すまし汁(だいごん)	市販ベビーお菓子	絹ごし豆腐	米	にんじん だいごん	昆布だし汁	Ene: 57kcal P: 2g F: 0.8g C: 11.2g Ca: 27mg 食塩相当量: 0.2g	大豆
30	日	保育園お休み								
31	月	牛乳	お粥 じゃがいものペースト にんじんのペースト すまし汁(だいごん)	市販ベビーお菓子		米	じゃがいも にんじん だいごん	昆布だし汁	Ene: 55kcal P: 1.2g F: 0.1g C: 13.3g Ca: 17mg 食塩相当量: 0.2g	