

つくし保育園 2023年8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	かや体温のもとになる	体の調子を整える			
1	火	お茶	お粥 かぼちゃのペースト チンゲン菜のペースト すまし汁(豆腐)	市販ベビーお菓子	絹ごし豆腐	米	かぼちゃ チンゲン サイ	昆布だし汁	Ene.: 67kcal P: 2.3g F: 0.9g C: 13.6g Ca: 43mg 食塩相当量: 0.2g	大豆
2	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(キャベツ)	市販ベビーお菓子	かれい	米	にんじん キャベツ	昆布だし汁	Ene.: 63kcal P: 4.6g F: 0.5g C: 10.9g Ca: 23mg 食塩相当量: 0.3g	
3	木	お茶	パン粥 にんじんのペースト じゃがいものペースト すまし汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子		食パン	じゃがいも にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene.: 53kcal P: 1.7g F: 0.4g C: 12.2g Ca: 16mg 食塩相当量: 0.4g	小麦 乳
4	金	お茶	お粥 トマトのペースト かぼちゃのペースト すまし汁(にんじん)	市販ベビーお菓子		米	トマト缶 かぼちゃ にんじん	昆布だし汁	Ene.: 61kcal P: 1.4g F: 0.2g C: 14.6g Ca: 13mg 食塩相当量: 0.2g	
5	土	お茶	お粥 にんじんのペースト ブロッコリーのペースト すまし汁(じゃがいも)	市販ベビーお菓子		米	じゃがいも にんじん ブロッ コリー	昆布だし汁	Ene.: 57kcal P: 2.2g F: 0.2g C: 13.4g Ca: 20mg 食塩相当量: 0.2g	
6	日	保育園お休み								
7	月	お茶	お粥 にんじんのペースト 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	にんじん きゅうり たまねぎ	昆布だし汁	Ene.: 50kcal P: 1.2g F: 0.1g C: 11.8g Ca: 17mg 食塩相当量: 0.2g	
8	火	お茶	お粥 にんじんのペースト ほうれん草のペースト すまし汁(だいこん)	市販ベビーお菓子		米	にんじん ほうれん そう だいこん	昆布だし汁	Ene.: 57kcal P: 1.4g F: 0.1g C: 13.7g Ca: 13mg 食塩相当量: 0.2g	
9	水	お茶	うどん かぼちゃのペースト だいこんのペースト	市販ベビーお菓子		うどん	かぼちゃ だいこん	昆布だし汁	Ene.: 44kcal P: 1.9g F: 0.8g C: 7.5g Ca: 28mg 食塩相当量: 0.5g	小麦
10	木	お茶	お弁当	市販ベビーお菓子						
11	金	山の日								
12	土	お茶	お粥 キャベツのペースト にんじんのペースト すまし汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子		米	キャベツ にんじん 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	
13	日	保育園お休み								
14	月	お茶	お粥 にんじんのペースト じゃがいものペースト すまし汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子		米	じゃがいも にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene.: 59kcal P: 1.4g F: 0.1g C: 14.7g Ca: 13mg 食塩相当量: 0.2g	
15	火	お茶	お粥 かぼちゃのペースト チンゲン菜のペースト すまし汁(豆腐)	市販ベビーお菓子	絹ごし豆腐	米	かぼちゃ チンゲン サイ	昆布だし汁	Ene.: 67kcal P: 2.3g F: 0.9g C: 13.6g Ca: 43mg 食塩相当量: 0.2g	大豆

つくし保育園 2023年8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	水	お茶	お粥 チンゲン菜のペースト だいごんのペースト すまし汁(にんじん)	市販ベビーお菓子		米	チンゲンサイ だいごん にんじん	昆布だし汁	Ene.: 57kcal P: 1.4g F: 0.1g C: 13.7g Ca: 13mg 食塩相当量: 0.2g		
17	木	お茶	お粥 キャベツのペースト にんじんのペースト すまし汁(じゃがいも)	市販ベビーお菓子		米	じゃがいも	キャベツ にんじん	昆布だし汁	Ene.: 54kcal P: 1.4g F: 0.1g C: 13.1g Ca: 19mg 食塩相当量: 0.2g	
18	金	お茶	お粥 トマトのペースト かぼちゃのペースト すまし汁(にんじん)	市販ベビーお菓子		米	トマト缶 かぼちゃ にんじん	昆布だし汁	Ene.: 61kcal P: 1.4g F: 0.2g C: 14.0g Ca: 13mg 食塩相当量: 0.2g		
19	土	お茶	お粥 にんじんのペースト ブロッコリーのペースト すまし汁(じゃがいも)	市販ベビーお菓子		米	じゃがいも	にんじん ブロッコリー	昆布だし汁	Ene.: 57kcal P: 2.2g F: 0.2g C: 13.4g Ca: 20mg 食塩相当量: 0.2g	
20	日	保育園お休み									
21	月	お茶	お粥 にんじんのペースト さつまいものペースト すまし汁(かぼちゃ)	市販ベビーお菓子		米	さつまいも	にんじん かぼちゃ	昆布だし汁	Ene.: 59kcal P: 1.1g F: 0.1g C: 14.7g Ca: 13mg 食塩相当量: 0.2g	
22	火	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(じゃがいも)	市販ベビーお菓子		米	じゃがいも	にんじん キャベツ	昆布だし汁	Ene.: 54kcal P: 1.4g F: 0.1g C: 13.1g Ca: 19mg 食塩相当量: 0.2g	
23	水	お茶	うどん(にんじん) 豆腐のペースト チンゲン菜のペースト	市販ベビーお菓子	絹ごし豆腐		干しうどん	にんじん チンゲンサイ	昆布だし汁	Ene.: 44kcal P: 1.9g F: 0.8g C: 7.5g Ca: 42mg 食塩相当量: 0.5g	小麦 大豆
24	木	お茶	お粥 玉ねぎのペースト きゅうりのペースト すまし汁(じゃがいも)	市販ベビーお菓子		米	じゃがいも	たまねぎ きゅうり	昆布だし汁	Ene.: 54kcal P: 1.3g F: 0.1g C: 12.7g Ca: 13mg 食塩相当量: 0.2g	
25	金	お茶	お粥 じゃがいものペースト こまつなのペースト すまし汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子		米	じゃがいも	こまつな たまねぎ	昆布だし汁	Ene.: 56kcal P: 1.5g F: 0.1g C: 13.5g Ca: 42mg 食塩相当量: 0.2g	
26	土	お茶	お粥 キャベツのペースト にんじんのペースト すまし汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子		米	キャベツ たまねぎ	にんじん	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	
27	日	保育園お休み									
28	月	お茶	お粥 にんじんのペースト じゃがいものペースト すまし汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子		米	じゃがいも	にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene.: 59kcal P: 1.4g F: 0.1g C: 14.7g Ca: 13mg 食塩相当量: 0.2g	
29	火	お茶	お粥 かぼちゃのペースト チンゲン菜のペースト すまし汁(豆腐)	市販ベビーお菓子	絹ごし豆腐	米		かぼちゃ チンゲンサイ	昆布だし汁	Ene.: 67kcal P: 2.3g F: 0.9g C: 13.6g Ca: 43mg 食塩相当量: 0.2g	大豆
30	水	お茶	お粥 チンゲン菜のペースト だいごんのペースト すまし汁(はくさい)	市販ベビーお菓子		米		チンゲンサイ だいごん はくさい	昆布だし汁	Ene.: 57kcal P: 1.4g F: 0.1g C: 13.7g Ca: 13mg 食塩相当量: 0.2g	
31	木	お茶	パン粥 にんじんのペースト じゃがいものペースト すまし汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子		食パン	じゃがいも	にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene.: 53kcal P: 1.7g F: 0.4g C: 12.2g Ca: 16mg 食塩相当量: 0.4g	小麦 乳