

つくし保育園 2023年8月 離乳食（中期）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 市販ベビーお菓子	お粥 なすと鶏ひきのみそ煮 チンゲン菜とにんじんの お浸し すまし汁(豆腐・わかめ)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 絹こ し豆腐	米 砂糖	なす たまねぎ チ ンゲンサイ にんじ ん カットわかめ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene.: 144kcal P: 5.8g F: 2.9g C: 24.8g Ca: 37mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉 大豆
2	水	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 かれの煮つけ こまつなとにんじんの 納豆和え みそ汁(キャベツ)	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 砂糖	こまつな にんじん キャベツ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 138kcal P: 7.1g F: 1.2g C: 25.2g Ca: 53mg 食塩相当量: 0.8g	大豆
3	木	お茶 市販ベビーお菓子	パン粥 鶏ささ身の照り煮 粉ふき手 すまし汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	育児用粉ミルク 鶏 ささ身	食パン 砂糖 ジャ がいも	あおのり たまねぎ	湯 しょうゆ 昆布 だし汁 食塩	Ene.: 136kcal P: 7.7g F: 3.5g C: 20.1g Ca: 31mg 食塩相当量: 0.8g	小麦 乳 鶏肉
4	金	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏ささ身となすのトマト 缶煮 蒸かしがぼちゃ みそ汁(にんじん)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	なす トマト缶 か ぼちゃ にんじん	昆布だし汁 しょう ゆ	Ene.: 170kcal P: 8.2g F: 0.7g C: 34.4g Ca: 16mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
5	土	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 なすと鶏ひきのみそ煮 茹てブロッコリー すまし汁(じゃがいも・ 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 ジャがい も	なす たまねぎ ブ ロッコリー	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene.: 147kcal P: 6.1g F: 2.7g C: 26.5g Ca: 17mg 食塩相当量: 0.5g	鶏肉
6	日	保育園お休み								
7	月	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏ささ身とピーマンの 煮物 コロコロきゅうり みそ汁(玉ねぎ・わか め) バナナ	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	ピーマン きゅうり たまねぎ カットわ かめ バナナ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene.: 127kcal P: 6.2g F: 0.6g C: 24.7g Ca: 15mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉 バナナ
8	火	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鮭のあんかけ ほうれん草の白和え みそ汁(だいこん)	市販ベビーお菓子	さけ 米みそ(淡色 辛みそ) 絹こし豆 腐	米 砂糖	ほうれん草 だい こん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 77kcal P: 3.3g F: 0.4g C: 15.7g Ca: 31mg 食塩相当量: 0.2g	さけ 大豆
9	水	お茶 市販ベビーお菓子	うどん 鶏ささ身の照り煮 かぼちゃとだいこんの 和え物	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	うどん 砂糖	かぼちゃ だいこん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 132kcal P: 5.9g F: 2.8g C: 21.7g Ca: 31mg 食塩相当量: 0.2g	小麦 鶏肉
10	木	お茶 市販ベビーお菓子	お弁当	市販ベビーお菓子						
11	金	山の日								
12	土	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏ささ身の照り煮 キャベツとにんじんの 和え物 みそ汁(玉ねぎ・なす)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	キャベツ にんじん たまねぎ なす	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 132kcal P: 7.6g F: 0.6g C: 25.2g Ca: 17mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
13	日	保育園お休み								
14	月	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鮭の野菜あんかけ 青のりポテト みそ汁(玉ねぎ・にん じん)	市販ベビーお菓子	さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん あおのり	食塩 しょうゆ 昆 布だし汁 水	Ene.: 155kcal P: 7.6g F: 1.4g C: 29.5g Ca: 15mg 食塩相当量: 0.7g	さけ
15	火	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 なすと鶏ひきのみそ煮 チンゲン菜とにんじんの お浸し すまし汁(豆腐・わかめ)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 絹こ し豆腐	米 砂糖	なす たまねぎ チ ンゲンサイ にんじ ん カットわかめ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene.: 144kcal P: 5.8g F: 2.9g C: 24.8g Ca: 37mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉 大豆

つくし保育園 2023年8月 離乳食(中期) 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 市販ベビーお菓子	お粥 鮭のあんかけ チンゲン菜とだいこんの和え物 みそ汁(にんじん)	市販ベビーお菓子	さけ 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	チンゲンサイ だいこん にんじん	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene.: 88kcal P: 3.9g F: 1.4g C: 15.9g Ca: 16mg 食塩相当量: 0.1g	さけ
17	木	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 キャベツとツナの煮物 コロコロにんじん みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 126kcal P: 4.7g F: 0.5g C: 26.9g Ca: 21mg 食塩相当量: 0.8g	
18	金	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏ささ身となすのトマト缶煮 蒸かしかぼちゃ みそ汁(にんじん)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	なす トマト缶 かぼちゃ にんじん	昆布だし汁 しょうゆ	Ene.: 170kcal P: 8.2g F: 0.7g C: 34.4g Ca: 16mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
19	土	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 なすと鶏ひきのみそ煮 茹でブロッコリー すまし汁(じゃがいも・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 じゃがいも	なす たまねぎ ブロッコリー	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene.: 147kcal P: 6.1g F: 2.7g C: 26.5g Ca: 17mg 食塩相当量: 0.5g	鶏肉
20	日	保育園お休み								
21	月	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鮭のあんかけ さつまいもとにんじんの和え物 みそ汁(かぼちゃ)	市販ベビーお菓子	さけ 米みそ(淡色辛みそ)	米 さつまいも 砂糖	にんじん かぼちゃ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene.: 90kcal P: 3.9g F: 1.5g C: 15.9g Ca: 16mg 食塩相当量: 0.1g	さけ
22	火	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏ささ身の煮物 キャベツとにんじんの和え物 みそ汁(じゃがいも)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがいも	キャベツ にんじん	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 136kcal P: 7.7g F: 0.6g C: 26.4g Ca: 15mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
23	水	お茶 市販ベビーお菓子	シャーシャーうどん チンゲン菜の白和え オレンジ	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 絹ごし豆腐	干しうどん 砂糖	たまねぎ にんじん チンゲンサイ オレンジ	昆布だし汁 しょうゆ	Ene.: 132kcal P: 5.9g F: 2.5g C: 21.7g Ca: 31mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 オレンジ 鶏肉 大豆
24	木	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏ひきと玉ねぎの煮物 きゅうりとにんじんのわかめ和え みそ汁(じゃがいも)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがいも	たまねぎ きゅうり にんじん カットわかめ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 146kcal P: 5.3g F: 2.3g C: 27.1g Ca: 15mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
25	金	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏ひきとじゃがいもの甘辛煮 にんじんとピーマンの和え物 すまし汁(にんじん・こまつな)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉	米 じゃがいも 砂糖	にんじん ピーマン こまつな	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene.: 146kcal P: 5g F: 2.1g C: 27.7g Ca: 23mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
26	土	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏ささ身の照り煮 キャベツとにんじんの和え物 みそ汁(玉ねぎ・なす)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	キャベツ にんじん たまねぎ なす	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 132kcal P: 7.6g F: 0.6g C: 25.2g Ca: 17mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
27	日	保育園お休み								
28	月	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鮭の野菜あんかけ 青のりポテト みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	市販ベビーお菓子	さけ 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん あおのり	食塩 しょうゆ 昆布だし汁 水	Ene.: 155kcal P: 7.6g F: 1.4g C: 29.5g Ca: 15mg 食塩相当量: 0.7g	さけ
29	火	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 なすと鶏ひきのみそ煮 チンゲン菜とにんじんのお浸し すまし汁(豆腐・わかめ)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 絹ごし豆腐	米 砂糖	なす たまねぎ チンゲンサイ にんじん カットわかめ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene.: 144kcal P: 5.8g F: 2.9g C: 24.8g Ca: 37mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉 大豆
30	水	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鮭のあんかけ チンゲン菜とだいこんの和え物 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 砂糖	チンゲンサイ だいこん はくさい	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene.: 88kcal P: 3.9g F: 1.4g C: 15.9g Ca: 16mg 食塩相当量: 0.1g	さけ
31	木	お茶 市販ベビーお菓子	パン粥 鶏むねの照り煮 粉ふき芋 すまし汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	育児用粉ミルク 鶏むね肉	食パン 砂糖 じゃがいも	あおのり たまねぎ	湯 しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene.: 135kcal P: 7.8g F: 3.5g C: 19.9g Ca: 34mg 食塩相当量: 0.8g	小麦 乳 鶏肉