

つくし保育園 2023年10月 離乳食（中期）食献立表後半

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	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
16	月	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏ささ身のしょうゆ煮 ブロッコリーとにんじんの煮物 みそ汁(キャベツ・わかめ)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	ブロッコリー にん じん キャベツ カットわかめ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 134kcal P: 7.7g F: 0.6g C: 25g Ca: 18mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
17	火	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏ひきとじゃがいものトマト煮(ビュレー) つぶしじゃがいも みそ汁(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 砂糖	じゃがいも 砂 糖 たまねぎ トマト ビュレー かぼちゃ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene.: 176kcal P: 6.2g F: 2.3g C: 34.5g Ca: 17mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
18	水	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 たらの野菜あんかけ チンゲン菜とにんじんのわかめ和え みそ汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	たら かつお節 米 みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	食塩 しょうゆ 昆 布だし汁 水	Ene.: 136kcal P: 6.5g F: 0.4g C: 26.5g Ca: 4.2mg 食塩相当量: 0.8g	
19	木	お茶 市販ベビーお菓子	そぼろ粥 キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(じゃがいも)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉	米 砂糖 じゃがい も	たまねぎ キャベツ にんじん	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩 水	Ene.: 159kcal P: 6.1g F: 2.8g C: 29.1g Ca: 15mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
20	金	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鮭のみそ煮 さつまいもとにんじんの煮物 すまし汁(たまねぎ)	市販ベビーお菓子	さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 さつまい も	にんじん たまねぎ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene.: 161kcal P: 7.3g F: 1.3g C: 31.1g Ca: 20mg 食塩相当量: 0.6g	さけ
21	土	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 かぼちゃとさつまいも煮 すまし汁	市販ベビーお菓子	かつお節	米 砂糖 さつまい も	かぼちゃ	昆布だし汁 食塩	Ene.: 44.5kcal P: 0.57g F: 0.2g C: 10g Ca: 14mg 食塩相当量: 0.37g	
22	日	保育園お休み								
23	月	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 豆腐とにんじんの煮物 かぼちゃの煮物 みそ汁(だいこん・キャベツ)	市販ベビーお菓子	絹ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	にんじん かぼちゃ だいこん キャベツ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 142kcal P: 4g F: 1.2g C: 30.6g Ca: 31mg 食塩相当量: 0.6g	大豆
24	火	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 かれのいしょうゆ焼き キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(かぼちゃ)	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	キャベツ にんじん かぼちゃ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 140kcal P: 7.1g F: 1.2g C: 26g Ca: 29mg 食塩相当量: 0.7g	大豆
25	水	お茶 市販ベビーお菓子	パン粥 鶏むねの照り煮 ごまつなとにんじんの和え物 すまし汁(かぶ・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	ごまつな にんじん かぶ たまねぎ	湯 しょうゆ 昆布 だし汁 食塩	Ene.: 135kcal P: 7.6g F: 3.5g C: 19.9g Ca: 64mg 食塩相当量: 0.8g	小麦 乳 鶏肉
26	木	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏ささ身と玉ねぎの煮物 チンゲン菜のお浸し すまし汁(にんじん)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身	米 砂糖	たまねぎ チンゲン サイ にんじん	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene.: 124kcal P: 6g F: 0.3g C: 24.8g Ca: 31mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
27	金	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏肉じゃが 茹でブロッコリー みそ汁(はくさい)	市販ベビーお菓子	鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	じゃがいも 砂 糖 たまねぎ にんじん ブロッコリー はく さい	しょうゆ 昆布だし 汁 水	Ene.: 170kcal P: 8g F: 1.8g C: 32.8g Ca: 22mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
28	土	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 かぼちゃとさつまいも煮 すまし汁	市販ベビーお菓子	かつお節	米 砂糖 さつまい も	かぼちゃ	昆布だし汁 食塩	Ene.: 44.5kcal P: 0.57g F: 0.2g C: 10g Ca: 14mg 食塩相当量: 0.37g	
29	日	保育園お休み								
30	月	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏ささ身のしょうゆ煮 ブロッコリーとにんじんの煮物 みそ汁(キャベツ・わかめ)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	ブロッコリー にん じん キャベツ カットわかめ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 134kcal P: 7.7g F: 0.6g C: 25g Ca: 18mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
31	火	お茶 市販ベビーお菓子	2色そぼろ粥 キャベツとにんじんの和え物 みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	にんじん ビーマン キャベツ たまねぎ	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene.: 152kcal P: 5.5g F: 2.3g C: 28.7g Ca: 24mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉