

つくし保育園 2023年11月 離乳食（初期）食献立表前半

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	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1	水	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 にんじんのペースト こまつなのペースト すまし汁(かぼちゃ)	市販ベビーお菓子		米	にんじん こまつな かぼちゃ	昆布だし汁	Ene: 55kcal P: 1.4g F: 0.1g C: 13g Ca: 46mg 食塩相当量: 0.2g	
2	木	お茶 市販ベビーお菓子	うどん(はくさい) 豆腐のペースト にんじんのペースト	市販ベビーお菓子	絹ごし豆腐	干しうどん	はくさい にんじん	昆布だし汁	Ene: 47kcal P: 2.1g F: 0.8g C: 8.6g Ca: 29mg 食塩相当量: 0.5g	小麦 大豆
3	金	文化の日								
4	土	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏ささ身と野菜の煮込み すまし汁	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 乳 かつ お節	米 小麦粉 じゃが いも 砂糖	にんじん かぼちゃ りんご コーン	昆布だし汁 しょう ゆ	Ene: 54kcal P: 2.4g F: 1.0g C: 8.8g Ca: 14mg 食塩相当量: 0.1g	鶏肉 乳 小麦 りん ご
5	日	保育園お休み								
6	月	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 しらすのペースト トマトのペースト すまし汁(にんじん)	市販ベビーお菓子	しらす干し	米	トマト にんじん	昆布だし汁	Ene: 68kcal P: 5.8g F: 0.5g C: 10.4g Ca: 64mg 食塩相当量: 1g	
7	火	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 はくさいのペースト ブ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	はくさい ブロッコ リー たまねぎ	昆布だし汁	Ene: 51kcal P: 2.1g F: 0.2g C: 11.4g Ca: 26mg 食塩相当量: 0.2g	
8	水	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 かれいのペースト 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	かれい	米	にんじん かぼちゃ	昆布だし汁	Ene: 69kcal P: 4.7g F: 0.5g C: 12.5g Ca: 21mg 食塩相当量: 0.3g	
9	木	お茶 市販ベビーお菓子	パン粥 にんじんのペースト ほうれん草のペースト すまし汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子		食パン	たまねぎ ほうれん そう にんじん	昆布だし汁	Ene: 46kcal P: 1.7g F: 0.5g C: 9.4g Ca: 24mg 食塩相当量: 0.4g	小麦 乳
10	金	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 豆腐のペースト きゅうりのペースト すまし汁(にんじん)	市販ベビーお菓子	絹ごし豆腐	米	きゅうり にんじん	昆布だし汁	Ene: 54kcal P: 2.1g F: 0.8g C: 10.2g Ca: 29mg 食塩相当量: 0.2g	大豆
11	土	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏ささ身と野菜の煮込み すまし汁	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 乳 かつ お節	米 小麦粉 じゃが いも 砂糖	にんじん かぼちゃ りんご コーン	昆布だし汁 しょう ゆ	Ene: 54kcal P: 2.4g F: 1.0g C: 8.8g Ca: 14mg 食塩相当量: 0.1g	鶏肉 乳 小麦 りん ご
12	日	保育園お休み								
13	月	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 チンゲン菜のペースト にんじんのペースト すまし汁(はくさい)	市販ベビーお菓子		米	チンゲンサイ にん じん はくさい	昆布だし汁	Ene: 49kcal P: 1.2g F: 0.1g C: 11.4g Ca: 34mg 食塩相当量: 0.2g	
14	火	お茶 市販ベビーお菓子	お弁当	市販ベビーお菓子						
15	水	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 にんじんのペースト こまつなのペースト すまし汁(かぼちゃ)	市販ベビーお菓子		米	にんじん こまつな かぼちゃ	昆布だし汁	Ene: 55kcal P: 1.4g F: 0.1g C: 13g Ca: 46mg 食塩相当量: 0.2g	

つくし保育園 2023年11月 離乳食（初期）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	木	お茶 市販ベビーお菓子	うどん(はくさい) 豆腐のペースト にんじんのペースト	市販ベビーお菓子	絹ごし豆腐	干しうどん	はくさい にんじん	昆布だし汁	Ene: 47kcal P: 2.1g F: 0.8g C: 8.6g Ca: 29mg 食塩相当量: 0.5g	小麦 大豆
17	金	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 かれのいのペースト ほうれん草のペースト すまし汁(さつまいも)	市販ベビーお菓子	かれい	米 さつまいも	ほうれんそう	昆布だし汁	Ene: 72kcal P: 4.8g F: 0.6g C: 12.5g Ca: 28mg 食塩相当量: 0.3g	
18	土	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏ささ身と野菜の煮込み すまし汁	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 乳 かつ お節	米 小麦粉 ジャが いも 砂糖	にんじん かぼちゃ りんご コーン	昆布だし汁 しょう ゆ	Ene: 54kcal P: 2.4g F: 1.0g C: 8.8g Ca: 14mg 食塩相当量: 0.1g	鶏肉 乳 小麦 りん ご
19	日	保育園お休み								
20	月	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 しらすのペースト トマトのペースト すまし汁(にんじん)	市販ベビーお菓子	しらす干し	米	トマト にんじん	昆布だし汁	Ene: 68kcal P: 5.8g F: 0.5g C: 10.4g Ca: 64mg 食塩相当量: 1g	
21	火	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 はくさいのペースト ブ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	はくさい ブロッコ リー たまねぎ	昆布だし汁	Ene: 51kcal P: 2.1g F: 0.2g C: 11.4g Ca: 26mg 食塩相当量: 0.2g	
22	水	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 かれのいのペースト 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	かれい	米	にんじん かぼちゃ	昆布だし汁	Ene: 69kcal P: 4.7g F: 0.5g C: 12.5g Ca: 21mg 食塩相当量: 0.3g	
23	木	勤労感謝の日								
24	金	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 豆腐のペースト ブロッコリーのペースト すまし汁(さつまいも)	市販ベビーお菓子	絹ごし豆腐	米 さつまいも	ブロッコリー	昆布だし汁	Ene: 69kcal P: 3g F: 0.9g C: 13.6g Ca: 34mg 食塩相当量: 0.2g	大豆
25	土	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏ささ身と野菜の煮込み すまし汁	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 乳 かつ お節	米 小麦粉 ジャが いも 砂糖	にんじん かぼちゃ りんご コーン	昆布だし汁 しょう ゆ	Ene: 54kcal P: 2.4g F: 1.0g C: 8.8g Ca: 14mg 食塩相当量: 0.1g	鶏肉 乳 小麦 りん ご
26	日	保育園お休み								
27	月	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 チンゲン菜のペースト にんじんのペースト すまし汁(はくさい)	市販ベビーお菓子		米	チンゲンサイ にん じん はくさい	昆布だし汁	Ene: 49kcal P: 1.2g F: 0.1g C: 11.4g Ca: 34mg 食塩相当量: 0.2g	
28	火	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 きゅうりのペースト だいこんのペースト すまし汁(さつまいも)	市販ベビーお菓子		米 さつまいも	きゅうり だいこん	昆布だし汁	Ene: 60kcal P: 1.2g F: 0.1g C: 14.2g Ca: 19mg 食塩相当量: 0.2g	
29	水	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 にんじんのペースト こまつなのペースト すまし汁(かぼちゃ)	市販ベビーお菓子		米	にんじん こまつな かぼちゃ	昆布だし汁	Ene: 55kcal P: 1.4g F: 0.1g C: 13g Ca: 46mg 食塩相当量: 0.2g	
30	木	お茶 市販ベビーお菓子	うどん(はくさい) 豆腐のペースト にんじんのペースト	市販ベビーお菓子	絹ごし豆腐	干しうどん	はくさい にんじん	昆布だし汁	Ene: 47kcal P: 2.1g F: 0.8g C: 8.6g Ca: 29mg 食塩相当量: 0.5g	小麦 大豆