

つくし保育園 2023年10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	月	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 フロッコリーのペースト 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		米	フロッコリー にんじん キャベツ	昆布だし汁	Ene: 53kcal P: 2.1g F: 0.2g C: 12.2g Ca: 24mg 食塩相当量: 0.2g	
17	火	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 じゃがいものペースト トマトのペースト すまし汁(かぼちゃ)	市販ベビーお菓子		米	じゃがいも トマトピューレー かぼちゃ	昆布だし汁	Ene: 67kcal P: 1.7g F: 0.1g C: 16.3g Ca: 12mg 食塩相当量: 0.2g	
18	水	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 じゃがいものペースト チンゲン菜のペースト すまし汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子		米	じゃがいも チンゲンサイ たまねぎ	昆布だし汁	Ene: 55kcal P: 1.3g F: 0.1g C: 13.4g Ca: 28mg 食塩相当量: 0.2g	
19	木	お茶 市販ベビーお菓子	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	
20	金	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 さつまいものペースト にんじんのペースト すまし汁(たまねぎ)	市販ベビーお菓子		米	さつまいも にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene: 70kcal P: 1.2g F: 0.1g C: 17.1g Ca: 21mg 食塩相当量: 0.2g	
21	土	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 かぼちゃとさつまいものペースト 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 豆腐のペースト かぼちゃのペースト すまし汁(だいこん)	市販ベビーお菓子	絹ごし豆腐	米	かぼちゃ だいこん	昆布だし汁	Ene: 67kcal P: 2.2g F: 0.9g C: 13.6g Ca: 25mg 食塩相当量: 0.2g	大豆
24	火	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 かれのペースト 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	かれい	米	キャベツ かぼちゃ	昆布だし汁	Ene: 67kcal P: 4.8g F: 0.5g C: 11.8g Ca: 25mg 食塩相当量: 0.3g	
25	水	お茶 市販ベビーお菓子	パン粥 こまつなのペースト かぶのペースト すまし汁(にんじん)	市販ベビーお菓子		食パン	こまつな かぶ にんじん	昆布だし汁	Ene: 42kcal P: 1.5g F: 0.4g C: 8.6g Ca: 50mg 食塩相当量: 0.4g	小麦 乳
26	木	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 玉ねぎのペースト チンゲン菜のペースト すまし汁(にんじん)	市販ベビーお菓子		米	たまねぎ チンゲンサイ にんじん	昆布だし汁	Ene: 50kcal P: 1.1g F: 0.1g C: 11.7g Ca: 31mg 食塩相当量: 0.2g	
27	金	お茶 市販ベビーお菓子	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(はくさい)	市販ベビーお菓子		米	じゃがいも フロッコリー はくさい	昆布だし汁	Ene: 58kcal P: 2.3g F: 0.2g C: 13.8g Ca: 20mg 食塩相当量: 0.2g	
28	土	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 かぼちゃとさつまいものペースト 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 フロッコリーのペースト さつまいものペースト すまし汁(キャベツ)	市販ベビーお菓子		米	さつまいも フロッコリー キャベツ	昆布だし汁	Ene: 72kcal P: 2.1g F: 0.2g C: 16.9g Ca: 26mg 食塩相当量: 0.2g	
31	火	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 かぼちゃのペースト キャベツのペースト すまし汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子		米	かぼちゃ キャベツ たまねぎ	昆布だし汁	Ene: 61kcal P: 1.5g F: 0.2g C: 14.6g Ca: 19mg 食塩相当量: 0.2g	