

つくし保育園 2023年11月 離乳食（中期）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 にんじんのそぼろ煮 こまつなのお浸し 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	にんじん こまつな かぼちゃ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene: 157kcal P: 6.5g F: 3g C: 27.3g Ca: 53mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
2	木	お茶 市販ベビーお菓子	はくさいと鶏のあんかけうどん にんじんとピーマンの和え物 すまし汁(豆腐)	市販ベビーお菓子	鶏むね肉 絹ごし豆 腐	干しうどん 砂糖 片栗粉	はくさい にんじん コーン グリンピー ス ピーマン	昆布だし汁 食塩 しょうゆ 水	Ene: 116kcal P: 6.4g F: 1.6g C: 19.7g Ca: 24mg 食塩相当量: 1.7g	小麦 鶏肉 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 鶏つくね 塩もみキャベツ すまし汁(にんじん)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉	米 片栗粉 砂糖	たまねぎ キャベツ にんじん	食塩 しょうゆ 昆 布だし汁 水	Ene: 151kcal P: 6.1g F: 2.8g C: 26.2g Ca: 18mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
7	火	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏むねのすき煮 かぶときゅうりの和え物 茹でブロッコリー みそ汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 片栗粉 砂糖	にんじん はくさい ブロッコリー たまね ぎ	昆布だし汁 しょう ゆ	Ene: 141kcal P: 6.4g F: 1.5g C: 26.4g Ca: 21mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
8	水	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 かれいの煮つけ かぶときゅうりの和え物 みそ汁(かぼちゃ)	市販ベビーお菓子	かれい 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖	かぶ きゅうり か ぼちゃ	しょうゆ 昆布だし 汁 水	Ene: 146kcal P: 6.4g F: 0.8g C: 29.1g Ca: 22mg 食塩相当量: 0.8g	
9	木	お茶 市販ベビーお菓子	パン粥 鶏ささ身の煮物 ほうれん草とにんじんのお浸し 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	ほうれん草 にと んじん たまねぎ	湯 しょうゆ 昆布 だし汁 食塩	Ene: 112kcal P: 8.4g F: 2.5g C: 15.5g Ca: 41mg 食塩相当量: 0.8g	小麦 乳 鶏肉
10	金	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 豆腐とさつまいもの煮物 スティック(orコロコロ)きゅうり みそ汁(にんじん)	市販ベビーお菓子	絹ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 さつまいも 砂 糖	きゅうり にんじん	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene: 144kcal P: 3.7g F: 1.2g C: 30.3g Ca: 39mg 食塩相当量: 0.6g	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 鶏ささ身の照り煮 チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(はくさい)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 挽きわり 納豆 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖	チンゲンサイ にと んじん はくさい	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene: 141kcal P: 8.2g F: 1g C: 25.5g Ca: 30mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉 大豆
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 にんじんのそぼろ煮 こまつなのお浸し 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	にんじん こまつな かぼちゃ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene: 157kcal P: 6.5g F: 3g C: 27.3g Ca: 53mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉

つくし保育園 2023年11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	木	お茶 市販ベビーお菓子	はくさいと鶏のあんかけうどん にんじんとピーマンの和え物 すまし汁(豆腐)	市販ベビーお菓子	鶏むね肉 絹ごし豆腐	干しうどん 砂糖 片栗粉	はくさい にんじん コーン グリンピース ピーマン	昆布だし汁 食塩 しょうゆ 水	Ene.: 116kcal P: 6.4g F: 1.6g C: 19.7g Ca: 24mg 食塩相当量: 1.7g	小麦 鶏肉 大豆
17	金	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 かれのいの煮つけ にんじんの甘煮 みそ汁(さつまいも・ほうれん草)	市販ベビーお菓子	かれい 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 さつまいも	にんじん ほうれんそう	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 142kcal P: 6.4g F: 0.8g C: 28g Ca: 25mg 食塩相当量: 0.8g	
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 鶏つくね 塩もみキャベツ すまし汁(にんじん)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉	米 片栗粉 砂糖	たまねぎ キャベツ にんじん	食塩 しょうゆ 昆布だし汁 水	Ene.: 151kcal P: 6.1g F: 2.8g C: 26.2g Ca: 18mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
21	火	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏むねのすき煮 茹でブロックリー みそ汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	鶏むね肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 砂糖	にんじん はくさい ブロックリー たまねぎ	昆布だし汁 しょうゆ	Ene.: 141kcal P: 6.4g F: 1.5g C: 26.4g Ca: 21mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
22	水	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 かれのいの煮つけ かぶときゅうりの和え物 みそ汁(かぼちゃ)	市販ベビーお菓子	かれい 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	かぶ きゅうり かぼちゃ	しょうゆ 昆布だし汁 水	Ene.: 146kcal P: 6.4g F: 0.8g C: 29.1g Ca: 22mg 食塩相当量: 0.8g	
23	木	勤労感謝の日								
24	金	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 豆腐とにんじんの煮物 茹でブロックリー みそ汁(さつまいも・にんじん)	市販ベビーお菓子	絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 さつまいも	にんじん ブロックリー	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 143kcal P: 4.1g F: 1.2g C: 30.5g Ca: 37mg 食塩相当量: 0.5g	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 鶏ささ身の照り煮 チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(はくさい)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	チンゲンサイ にんじん はくさい	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 141kcal P: 8.2g F: 1g C: 25.5g Ca: 30mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉 大豆
28	火	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鮭のみそ煮 だいこんときゅうりの和え物 すまし汁(さつまいも)	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	だいこん きゅうり	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene.: 163kcal P: 7.2g F: 1.3g C: 31.3g Ca: 16mg 食塩相当量: 0.6g	さけ
29	水	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 にんじんのそぼろ煮 こまつなのお浸し 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	にんじん こまつな かぼちゃ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 157kcal P: 6.5g F: 3g C: 27.3g Ca: 53mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
30	木	お茶 市販ベビーお菓子	はくさいと鶏のあんかけうどん にんじんとピーマンの和え物 すまし汁(豆腐)	市販ベビーお菓子	鶏むね肉 絹ごし豆腐	干しうどん 砂糖 片栗粉	はくさい にんじん コーン グリンピース ピーマン	昆布だし汁 食塩 しょうゆ 水	Ene.: 116kcal P: 6.4g F: 1.6g C: 19.7g Ca: 24mg 食塩相当量: 1.7g	小麦 鶏肉 大豆