

つくし保育園 2023年12月 離乳食（後期）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	金	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 たらの煮つけ はくさいの炒め物 みそ汁(だいこん)	市販ベビーお菓子	たら 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油	はくさい にんじん ブロッコリー だい こん	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene.: 167kcal P: 7.3g F: 1.1g C: 33.1g Ca: 34mg 食塩相当量: 1g	
2	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
3	日	保育園お休み								
4	月	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 鶏むねのトマト煮込み(ピューレー) すまし汁(じゃがいも)	市販ベビーお菓子	鶏むね肉	米 油 砂糖 じゃ がいも	たまねぎ トマト ピューレー	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene.: 157kcal P: 7.5g F: 1.3g C: 29.7g Ca: 11mg 食塩相当量: 0.5g	鶏肉
5	火	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 かれいの煮つけ こまつなともやしの和え物 すまし汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	かれい	米 砂糖	こまつな もやし た まねぎ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene.: 163kcal P: 7.2g F: 0.7g C: 32.3g Ca: 50mg 食塩相当量: 0.7g	
6	水	お茶 市販ベビーお菓子	パン粥 鶏ひきとピーマンのケチャップ煮 粉ふき手 すまし汁(にんじん)	市販ベビーお菓子	育児用粉ミルク 鶏 ひき肉	食パン 砂糖 じゃ がいも	ピーマン にんじん	湯 ケチャップ しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene.: 150kcal P: 7.5g F: 5.3g C: 20g Ca: 39mg 食塩相当量: 0.9g	小麦 乳 鶏肉
7	木	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 鮭の野菜あんかけ かぶのわかめ和え 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 油 砂糖 片栗 粉	たまねぎ にんじん かぶ カットわかめ かぼちゃ	昆布だし汁 食塩 しょうゆ 水	Ene.: 180kcal P: 8.3g F: 2.3g C: 33.6g Ca: 21mg 食塩相当量: 0.8g	さけ
8	金	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 鶏ささ身とにんじんの炒め物 はくさいの煮浸し みそ汁(さつまいも・ほうれん草)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 砂糖 さつ まいも	にんじん はくさい ほうれんそう	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 162kcal P: 8.6g F: 1.3g C: 30.1g Ca: 26mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
9	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
10	日	保育園お休み								
11	月	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 かれいの煮つけ にんじんとだいこんの和え物 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	かれい 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖	にんじん だいこん かぼちゃ たまねぎ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 153kcal P: 6.9g F: 0.9g C: 29.8g Ca: 24mg 食塩相当量: 0.9g	
12	火	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 鶏ささ身と玉ねぎの炒め物 ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(にんじん)	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 油	たまねぎ ほうれんそ う にんじん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 155kcal P: 8.2g F: 1.8g C: 28.1g Ca: 26mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉 大豆
13	水	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 豚ひきの味噌炒め 塩ゆでキャベツ すまし汁(かぶ)	市販ベビーお菓子	豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene.: 175kcal P: 5.9g F: 4.4g C: 29.4g Ca: 23mg 食塩相当量: 0.7g	豚肉
14	木	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 豆腐チャンプル(こまつな) みそ汁(はくさい)	市販ベビーお菓子	木綿豆腐 鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 油	こまつな はくさい	食塩 しょうゆ 昆 布だし汁	Ene.: 161kcal P: 9.2g F: 2.7g C: 26g Ca: 72mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉 大豆
15	金	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 たらの煮つけ はくさいの炒め物 みそ汁(だいこん)	市販ベビーお菓子	たら 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 油	はくさい にんじん ブロッコリー だい こん	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene.: 167kcal P: 7.3g F: 1.1g C: 33.1g Ca: 34mg 食塩相当量: 1g	

つくし保育園 2023年12月 離乳食（後期）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	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
17	日	保育園お休み								
18	月	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 鶏むねのトマト煮込み(ビューレー) すまし汁(じゃがいも)	市販ベビーお菓子	鶏むね肉	米 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ トマト ビューレー	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene.: 157kcal P: 7.5g F: 1.3g C: 29.7g Ca: 11mg 食塩相当量: 0.5g	鶏肉
19	火	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 かれのいの煮つけ こまつなともやしとの和え物 すまし汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	かれい	米 砂糖	こまつな もやし たまねぎ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene.: 163kcal P: 7.2g F: 0.7g C: 32.3g Ca: 50mg 食塩相当量: 0.7g	
20	水	お茶 市販ベビーお菓子	パン粥 鶏ひきとピーマンのケチャップ煮 粉ふき芋 すまし汁(にんじん)	市販ベビーお菓子	育児用粉ミルク 鶏ひき肉	食パン 砂糖 じゃがいも	ピーマン にんじん	湯 ケチャップ しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene.: 150kcal P: 7.5g F: 5.3g C: 20g Ca: 39mg 食塩相当量: 0.9g	小麦 乳 鶏肉
21	木	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 鮭の野菜あんかけ かぶのわかめ和え 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 油 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん かぶ カットわかめ かぼちゃ	昆布だし汁 食塩 しょうゆ 水	Ene.: 180kcal P: 8.3g F: 2.3g C: 33.6g Ca: 21mg 食塩相当量: 0.8g	さけ
22	金	お茶 市販ベビーお菓子	鶏うどん ほうれん草とだいこんの和え物	市販ベビーお菓子	鶏ささ身	干しうどん 砂糖	たまねぎ にんじん ほうれん草 だいこん	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene.: 123kcal P: 7g F: 0.5g C: 23.5g Ca: 26mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 鶏肉
23	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
24	日	保育園お休み								
25	月	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 豚ひきと玉ねぎの甘辛煮 じゃがいもとにんじんのサラダ すまし汁(にんじん)	市販ベビーお菓子	豚ひき肉	米 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene.: 179kcal P: 6g F: 3.4g C: 33.5g Ca: 17mg 食塩相当量: 0.8g	豚肉
26	火	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 鶏ささ身と玉ねぎの炒め物 ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(にんじん)	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 油	たまねぎ ほうれん草 にんじん	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 155kcal P: 8.2g F: 1.8g C: 28.1g Ca: 26mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉 大豆
27	水	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 豚ひきの味噌炒め 塩ゆでキャベツ すまし汁(かぶ)	市販ベビーお菓子	豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ	しょうゆ 食塩 昆布だし汁	Ene.: 175kcal P: 5.9g F: 4.4g C: 29.4g Ca: 23mg 食塩相当量: 0.7g	豚肉
28	木	お茶 市販ベビーお菓子	お弁当 (保育園納め)	市販ベビーお菓子						
29	金	年末年始休み								
30	土	年末年始休み								
31	日	年末年始休み								