

つくし保育園 2023年12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	金	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 しらすのペースト ブロッコリーのペースト すまし汁(だいこん)	市販ベビーお菓子	しらす干し	米	ブロッコリー だい こん	昆布だし汁	Ene: 84kcal P: 9.9g F: 0.9g C: 10.5g Ca: 121mg 食塩相当量: 1.5g	
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	お粥 にんじんのペースト 玉ねぎのペースト すまし汁(じゃがいも)	市販ベビーお菓子		米 じゃがいも	にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene: 57kcal P: 1.3g F: 0.1g C: 13.8g Ca: 13mg 食塩相当量: 0.2g	
5	火	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 かれのペースト にんじんのペースト すまし汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	かれい	米	にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene: 64kcal P: 4.6g F: 0.5g C: 11.2g Ca: 21mg 食塩相当量: 0.3g	
6	水	お茶 市販ベビーお菓子	パン粥 トマトのペースト じゃがいものペースト すまし汁(にんじん)	市販ベビーお菓子		食パン じゃがいも	トマト缶 にんじん	昆布だし汁	Ene: 50kcal P: 1.7g F: 0.4g C: 11.1g Ca: 15mg 食塩相当量: 0.4g	小麦 乳
7	木	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 かぶのペースト 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		米	かぶ にんじん か ぼちゃ	昆布だし汁	Ene: 56kcal P: 1.2g F: 0.1g C: 13.5g Ca: 17mg 食塩相当量: 0.2g	
8	金	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 はくさいのペースト さつまいものペースト すまし汁(ほうれん草)	市販ベビーお菓子		米 さつまいも	はくさい ほうれん そう	昆布だし汁	Ene: 70kcal P: 1.5g F: 0.2g C: 16.3g Ca: 31mg 食塩相当量: 0.2g	
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	お粥 かれのペースト かぼちゃのペースト すまし汁(たまねぎ)	市販ベビーお菓子	かれい	米	かぼちゃ たまねぎ	昆布だし汁	Ene: 73kcal P: 4.7g F: 0.6g C: 13.2g Ca: 19mg 食塩相当量: 0.3g	
12	火	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 玉ねぎのペースト ほうれん草のペースト すまし汁(にんじん)	市販ベビーお菓子		米	たまねぎ ほうれん そう にんじん	昆布だし汁	Ene: 52kcal P: 1.4g F: 0.2g C: 11.9g Ca: 21mg 食塩相当量: 0.2g	
13	水	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 にんじんのペースト キャベツのペースト すまし汁(かぶ)	市販ベビーお菓子		米	にんじん キャベツ かぶ	昆布だし汁	Ene: 50kcal P: 1.3g F: 0.1g C: 11.9g Ca: 21mg 食塩相当量: 0.2g	
14	木	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 豆腐のペースト こまつなのペースト すまし汁(はくさい)	市販ベビーお菓子	絹ごし豆腐	米	こまつな はくさい	昆布だし汁	Ene: 53kcal P: 2.2g F: 0.9g C: 9.9g Ca: 58mg 食塩相当量: 0.2g	大豆
15	金	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 しらすのペースト ブロッコリーのペースト すまし汁(だいこん)	市販ベビーお菓子	しらす干し	米	ブロッコリー だい こん	昆布だし汁	Ene: 84kcal P: 9.9g F: 0.9g C: 10.5g Ca: 121mg 食塩相当量: 1.5g	

つくし保育園 2023年12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	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	お粥 にんじんのペースト 玉ねぎのペースト すまし汁(じゃがいも)	市販ベビーお菓子		米 じゃがいも	にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene: 57kcal P: 1.3g F: 0.1g C: 13.8g Ca: 13mg 食塩相当量: 0.2g	
19	火	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 かれのペースト にんじんのペースト すまし汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	かれい	米	にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene: 64kcal P: 4.6g F: 0.5g C: 11.2g Ca: 21mg 食塩相当量: 0.3g	
20	水	お茶 市販ベビーお菓子	パン粥 トマトのペースト じゃがいものペースト すまし汁(にんじん)	市販ベビーお菓子		食パン じゃがいも	トマト缶 にんじん	昆布だし汁	Ene: 50kcal P: 1.7g F: 0.4g C: 11.1g Ca: 15mg 食塩相当量: 0.4g	小麦 乳
21	木	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 かぶのペースト 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		米	かぶ にんじん か ぼちゃ	昆布だし汁	Ene: 56kcal P: 1.2g F: 0.1g C: 13.5g Ca: 17mg 食塩相当量: 0.2g	
22	金	お茶 市販ベビーお菓子	うどん(にんじん) だいこんのペースト ほうれん草のペースト	市販ベビーお菓子		干しうどん	にんじん だいこん ほうれんそう	昆布だし汁	Ene: 38kcal P: 1.2g F: 0.2g C: 8.1g Ca: 22mg 食塩相当量: 0.5g	小麦
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	お粥 玉ねぎのペースト かぼちゃのペースト すまし汁(にんじん)	市販ベビーお菓子		米	たまねぎ かぼちゃ にんじん	昆布だし汁	Ene: 53kcal P: 1.1g F: 0.1g C: 12.5g Ca: 15mg 食塩相当量: 0.2g	
26	火	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 玉ねぎのペースト ほうれん草のペースト すまし汁(にんじん)	市販ベビーお菓子		米	たまねぎ ほうれんそ う にんじん	昆布だし汁	Ene: 52kcal P: 1.4g F: 0.2g C: 11.9g Ca: 21mg 食塩相当量: 0.2g	
27	水	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 にんじんのペースト キャベツのペースト すまし汁(かぶ)	市販ベビーお菓子		米	にんじん キャベツ かぶ	昆布だし汁	Ene: 50kcal P: 1.3g F: 0.1g C: 11.9g Ca: 21mg 食塩相当量: 0.2g	
28	木	お茶 市販ベビーお菓子	お弁当(保育納め)	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								