

つくし保育園 2023年12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	金	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 たらの煮つけ はくさいとにんじんの煮浸し 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	はくさい にんじん だいこん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene: 152kcal P: 6.4g F: 0.4g C: 31g Ca: 31mg 食塩相当量: 0.9g	
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 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 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: 136kcal P: 6.8g F: 0.6g C: 26.7g Ca: 9mg 食塩相当量: 0.5g	鶏肉
5	火	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 かれいの煮つけ こまつなのお浸し 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 たまねぎ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene: 146kcal P: 6.3g F: 0.6g C: 29.1g Ca: 53mg 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煮物 つぶしじゃがいも 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 しょうゆ 昆布 だし汁 食塩	Ene: 125kcal P: 5.9g F: 4.1g C: 17.6g Ca: 33mg 食塩相当量: 0.7g	小麦 乳 鶏肉
7	木	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 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 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	食塩 しょうゆ 昆 布だし汁 水	Ene: 157kcal P: 7.4g F: 1.4g C: 29.9g Ca: 18mg 食塩相当量: 0.7g	さけ
8	金	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏ささ身とにんじんの煮物 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 砂糖 さつまいも	にんじん はくさい ほうれんそう	昆布だし汁 しょう ゆ	Ene: 146kcal P: 7.9g F: 0.6g C: 28g Ca: 24mg 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	お粥 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: 137kcal P: 6.2g F: 0.8g C: 26.9g Ca: 21mg 食塩相当量: 0.8g	
12	火	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏ささ身と玉ねぎの煮物 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 砂糖	たまねぎ ほうれんそ う にんじん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene: 139kcal P: 7.3g F: 1g C: 26.1g Ca: 24mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉 大豆
13	水	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏ひきの味噌煮 塩ゆでキャベツ すまし汁(かぶ)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene: 145kcal P: 5.1g F: 2.2g C: 26.9g Ca: 21mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
14	木	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 豆腐とこまつなの煮物 みそ汁(はくさい)	市販ベビーお菓子	絹ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	こまつな はくさい	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene: 124kcal P: 3.8g F: 1.3g C: 24.6g Ca: 60mg 食塩相当量: 0.5g	大豆
15	金	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 たらの煮つけ はくさいとにんじんの煮浸し 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	はくさい にんじん だいこん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene: 152kcal P: 6.4g F: 0.4g C: 31g Ca: 31mg 食塩相当量: 0.9g	

つくし保育園 2023年12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	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 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 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: 136kcal P: 6.8g F: 0.6g C: 26.7g Ca: 9mg 食塩相当量: 0.5g	鶏肉
19	火	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 かれいの煮つけ こまつなのお浸し 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 たまねぎ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene: 146kcal P: 6.3g F: 0.6g C: 29.1g Ca: 53mg 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煮物 つぶしじゃがいも 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 しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene: 125kcal P: 5.9g F: 4.1g C: 17.6g Ca: 33mg 食塩相当量: 0.7g	小麦 乳 鶏肉
21	木	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 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 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	食塩 しょうゆ 昆布だし汁 水	Ene: 157kcal P: 7.4g F: 1.4g C: 29.9g Ca: 18mg 食塩相当量: 0.7g	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: 112kcal P: 6.4g F: 0.4g C: 21.1g Ca: 24mg 食塩相当量: 1.4g	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	お粥 鶏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	鶏ひき肉	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: 154kcal P: 5.3g F: 2.1g C: 30g Ca: 14mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
26	火	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏ささ身と玉ねぎの煮物 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 砂糖	たまねぎ ほうれん草 にんじん	しょうゆ 昆布だし汁	Ene: 139kcal P: 7.3g F: 1g C: 26.1g Ca: 24mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉 大豆
27	水	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏ひきの味噌煮 塩ゆでキャベツ すまし汁(かぶ)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene: 145kcal P: 5.1g F: 2.2g C: 26.9g Ca: 21mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
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								