

つくし保育園 2024年3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 鶏ひきとにんじんの炒め物 こまつなのお浸し すまし汁(かぼちゃ)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉	米 砂糖 油	にんじん こまつな かぼちゃ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene.: 163kcal P: 5.9g F: 3g C: 29g Ca: 57mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
2	土	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 八宝菜 すまし汁	市販ベビーお菓子	鶏ほくし身 ぼたて エキス かつお節	米 じゃがいも 砂 糖 ごま油	にんじん だいこん キャベツ ビーマン さやいんげん ごと う ブロッコリー ほうれんそう こま つな たまねぎ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩 米酢	Ene.: 125kcal P: 3.05g F: 0.83g C: 25.9g Ca: 22mg 食塩相当量: 0.32g	鶏肉 ぼたてごま
3	日	保育園お休み								
4	月	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 鶏ささ身の照り焼き にんじんしりしり みそ汁(じゃがいも)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 ツナ水蒸 缶 米みそ(淡色辛 みそ)	米 砂糖 油 じゃ がいも	にんじん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 161kcal P: 9.2g F: 2g C: 27.3g Ca: 16mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉
5	火	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 かれのいの煮つけ ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(だいこん)	市販ベビーお菓子	かれい 挽きわり納 豆 米みそ(淡色辛 みそ)	米 砂糖	ほうれんそう にん じん だいこん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 170kcal P: 8.4g F: 1.5g C: 32g Ca: 38mg 食塩相当量: 0.9g	大豆
6	水	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 豆腐とにんじんの煮物 チンゲン菜ともやし の和え物 みそ汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	絹ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	にんじん チンゲン サイ もやし たま ねぎ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 167kcal P: 5g F: 1.7g C: 34.1g Ca: 56mg 食塩相当量: 0.8g	大豆
7	木	お茶 市販ベビーお菓子	食パン かれのいのトマト缶煮 はくさいとにんじんの和え物 すまし汁(じゃがいも)	市販ベビーお菓子	かれい	食パン 砂糖 じゃ がいも	たまねぎ トマト缶 はくさい にんじん	湯 昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene.: 134kcal P: 7.8g F: 2.8g C: 20.3g Ca: 54mg 食塩相当量: 1g	小麦 乳
8	金	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 キャベツとツナの煮物 こまつなともやしの和え物 みそ汁(キャベツ・にんじん)	市販ベビーお菓子	ツナ水蒸缶 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	キャベツ こまつな もやし にんじん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 137kcal P: 5.6g F: 0.6g C: 28g Ca: 53mg 食塩相当量: 0.9g	
9	土	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 フタトウユク すまし汁	市販ベビーお菓子	まぐろ水蒸 大豆 かつお節	米 じゃがいも 油 砂糖	にんじん キャベツ ビーマン だいこん カリフラワー フ ロッキー たまね ぎ トマト かぼ ちゃ とうもろこし	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene.: 142kcal P: 3.05g F: 1.34g C: 29.0g Ca: 25mg 食塩相当量: 0.36g	まぐろ 大豆
10	日	保育園お休み								
11	月	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 スティックにんじん すまし汁(チンゲン菜)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉	米 じゃがいも 砂 糖	にんじん チンゲン サイ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene.: 169kcal P: 6.8g F: 3.2g C: 29.9g Ca: 24mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
12	火	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 あんかけ高野豆腐 こまつなのお浸し みそ汁(さつまいも・にんじん)	市販ベビーお菓子	高野豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉 さつまいも	たまねぎ にんじん グリーンピース こま つな	昆布だし汁 しょう ゆ 水	Ene.: 193kcal P: 7.5g F: 3.9g C: 33.3g Ca: 110mg 食塩相当量: 1g	大豆
13	水	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 鮭のみそ煮 きゅうりとにんじんの和え物 すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)	市販ベビーお菓子	さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene.: 148kcal P: 7.8g F: 1.5g C: 26.7g Ca: 17mg 食塩相当量: 0.7g	さけ
14	木	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 煮奴 ブロッコリーとスティックにんじん みそ汁(かぼちゃ)	市販ベビーお菓子	絹ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	ブロッコリー にん じん かぼちゃ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene.: 145kcal P: 4.8g F: 1.8g C: 28.8g Ca: 41mg 食塩相当量: 0.7g	大豆
15	金	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 鶏むねの照り煮 キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(玉ねぎ・こまつな)	市販ベビーお菓子	鶏むね肉	米 砂糖	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene.: 149kcal P: 7.4g F: 1.7g C: 26.7g Ca: 24mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉

