

つくし保育園 2024年4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  | 月 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | お粥<br>鶏ささ身の照り煮<br>こまつなとにんじんの納豆和え<br>みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) | 市販ベビーお菓子 | 鶏ささ身 挽きわり<br>納豆 米みそ(淡色<br>辛みそ) | 米 砂糖 じゃがい<br>も   | こまつな にんじん<br>たまねぎ                        | しょうゆ 昆布だし<br>汁       | Ene: 144kcal<br>P: 8.5g<br>F: 1g<br>C: 26.1g<br>Ca: 41mg<br>食塩相当量: 0.7g   | 鶏肉 大豆   |
| 2  | 火 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | お粥<br>鮭のみそ煮<br>にんじんの甘煮<br>すまし汁(キャベツ・かぼちゃ)          | 市販ベビーお菓子 | さけ 米みそ(淡色<br>辛みそ)              | 米 砂糖             | にんじん キャベツ<br>かぼちゃ                        | 昆布だし汁 しょう<br>ゆ 食塩    | Ene: 140kcal<br>P: 7.2g<br>F: 1.3g<br>C: 26g<br>Ca: 15mg<br>食塩相当量: 0.6g   | さけ      |
| 3  | 水 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | パン粥<br>鶏むねのトマト缶煮込み<br>じゃがいもときゅうりのサラダ<br>すまし汁(こまつな) | 市販ベビーお菓子 | 育児用粉ミルク 鶏<br>むね肉               | 食パン 砂糖 じゃ<br>がいも | たまねぎ トマト缶<br>きゅうり こまつな                   | 湯 昆布だし汁<br>しょうゆ 食塩   | Ene: 124kcal<br>P: 7.8g<br>F: 2.6g<br>C: 19.2g<br>Ca: 50mg<br>食塩相当量: 0.7g | 小麦 乳 鶏肉 |
| 4  | 木 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | お粥<br>鶏ささ身とじゃがいもの煮物<br>チンゲン菜とにんじんのお浸し<br>すまし汁(玉ねぎ) | 市販ベビーお菓子 | 鶏ささ身                           | 米 じゃがいも 砂<br>糖   | チンゲンサイ にん<br>じん たまねぎ                     | 昆布だし汁 しょう<br>ゆ 食塩    | Ene: 133kcal<br>P: 6.2g<br>F: 0.3g<br>C: 27g<br>Ca: 27mg<br>食塩相当量: 0.6g   | 鶏肉      |
| 5  | 金 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | お粥<br>かれの煮つけ<br>かぶときゅうりの和え物<br>みそ汁(キャベツ・にんじん)      | 市販ベビーお菓子 | かれい 米みそ(淡<br>色辛みそ)             | 米 砂糖             | かぶ きゅうり<br>キャベツ にんじん                     | しょうゆ 昆布だし<br>汁       | Ene: 140kcal<br>P: 6.6g<br>F: 0.8g<br>C: 27.1g<br>Ca: 29mg<br>食塩相当量: 0.8g |         |
| 6  | 土 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | しらすとわかめの煮込みうどん                                     | 市販ベビーお菓子 | しらす                            | うどん 砂糖           | にんじん だいこん<br>きょうりょう しい<br>たけ             | かつお・昆布だし<br>しょうゆ わかめ | Ene: 72kcal<br>P: 1.7g<br>F: 0.2g<br>C: 15.4g<br>Ca: 30mg<br>食塩相当量: 0.54g | 小麦 大豆   |
| 7  | 日 | 保育園お休み         |  |          |                                |                  |  |                      |   |         |
| 8  | 月 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | お粥<br>鶏ささ身ときゅうりの和え物<br>にんじんとだいこんの煮物<br>みそ汁(かぼちゃ)   | 市販ベビーお菓子 | 鶏ささ身 米みそ<br>(淡色辛みそ)            | 米 砂糖             | きゅうり にんじん<br>だいこん かぼちゃ                   | しょうゆ 昆布だし<br>汁       | Ene: 137kcal<br>P: 6.3g<br>F: 0.5g<br>C: 27.3g<br>Ca: 17mg<br>食塩相当量: 0.6g | 鶏肉      |
| 9  | 火 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | お粥<br>たらのしょうゆ焼き<br>こまつなのお浸し<br>みそ汁(玉ねぎ・にんじん)       | 市販ベビーお菓子 | たら 米みそ(淡色<br>辛みそ)              | 米                | こまつな たまねぎ<br>にんじん                        | しょうゆ 昆布だし<br>汁       | Ene: 131kcal<br>P: 6.4g<br>F: 0.4g<br>C: 25.7g<br>Ca: 56mg<br>食塩相当量: 0.6g |         |
| 10 | 水 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | お粥<br>肉じゃが<br>茹でブロッコリー<br>みそ汁(チンゲン菜)               | 市販ベビーお菓子 | 鶏ささ身 米みそ<br>(淡色辛みそ)            | 米 じゃがいも 砂<br>糖   | たまねぎ にんじん<br>ブロッコリー チン<br>ゲンサイ           | しょうゆ 昆布だし<br>汁       | Ene: 153kcal<br>P: 8.6g<br>F: 0.7g<br>C: 30.2g<br>Ca: 28mg<br>食塩相当量: 0.6g | 鶏肉      |
| 11 | 木 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | そぼろ粥<br>キャベツとにんじんの和え物<br>すまし汁(だいこん)                | 市販ベビーお菓子 | 鶏ひき肉                           | 米 砂糖             | たまねぎ キャベツ<br>にんじん だいこん                   | 昆布だし汁 しょう<br>ゆ 食塩    | Ene: 166kcal<br>P: 6.1g<br>F: 2.8g<br>C: 30g<br>Ca: 18mg<br>食塩相当量: 0.7g   | 鶏肉      |
| 12 | 金 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | お粥<br>豆腐とこまつなの煮物<br>すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)                 | 市販ベビーお菓子 | 絹ごし豆腐                          | 米 砂糖             | こまつな たまねぎ<br>キャベツ                        | しょうゆ 昆布だし<br>汁 食塩    | Ene: 119kcal<br>P: 3.4g<br>F: 1g<br>C: 24.4g<br>Ca: 48mg<br>食塩相当量: 0.4g   | 大豆      |
| 13 | 土 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | お粥<br>根菜と鶏ささみの煮物                                   | 市販ベビーお菓子 | 米 鶏ささみ 大豆                      | さといも じゃがい<br>も   | だいこん にんじん<br>たまねぎ こほう<br>とうもろこし しい<br>たけ | 食塩 かつお・昆布<br>だし      | Ene: 42kcal<br>P: 2.0g<br>F: 0.6g<br>C: 7.2g<br>Ca: 50mg<br>食塩相当量: 0.4g   | 大豆 鶏肉   |
| 14 | 日 | 保育園お休み         |  |          |                                |                  |  |                      |   |         |
| 15 | 月 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | お粥<br>鶏ささ身の照り煮<br>こまつなとにんじんの納豆和え<br>みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) | 市販ベビーお菓子 | 鶏ささ身 挽きわり<br>納豆 米みそ(淡色<br>辛みそ) | 米 砂糖 じゃがい<br>も   | こまつな にんじん<br>たまねぎ                        | しょうゆ 昆布だし<br>汁       | Ene: 144kcal<br>P: 8.5g<br>F: 1g<br>C: 26.1g<br>Ca: 41mg<br>食塩相当量: 0.7g   | 鶏肉 大豆   |

つくし保育園 2024年4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 | 火 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | お粥<br>鮭のみそ煮<br>にんじんの甘煮<br>すまし汁(キャベツ・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         | にんじん キャベツ<br>かぼちゃ                    | 昆布だし汁 しょうゆ 食塩     | Ene.: 140kcal<br>P: 7.2g<br>F: 1.3g<br>C: 26g<br>Ca: 15mg<br>食塩相当量: 0.6g   | さけ      |
| 17 | 水 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | パン粥<br>鶏むねのトマト缶煮込み<br>じゃがいもときゅうりのサラダ<br>すまし汁(にまつな) | 市販ベビーお菓子 | 育児用粉ミルク 鶏むね肉    | 食パン 砂糖 じゃがいも | たまねぎ トマト缶<br>きゅうり こまつな               | 湯 昆布だし汁 しょうゆ 食塩   | Ene.: 124kcal<br>P: 7.8g<br>F: 2.6g<br>C: 19.2g<br>Ca: 50mg<br>食塩相当量: 0.7g | 小麦 乳 鶏肉 |
| 18 | 木 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | お粥<br>鶏ささ身とじゃがいもの煮物<br>チンゲン菜とにんじんのお浸し<br>すまし汁(玉ねぎ) | 市販ベビーお菓子 | 鶏ささ身            | 米 じゃがいも 砂糖   | チンゲンサイ にんじん たまねぎ                     | 昆布だし汁 しょうゆ 食塩     | Ene.: 133kcal<br>P: 6.2g<br>F: 0.3g<br>C: 27g<br>Ca: 27mg<br>食塩相当量: 0.6g   | 鶏肉      |
| 19 | 金 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | お粥<br>かれいの煮つけ<br>かぶときゅうりの和え物<br>みそ汁(キャベツ・にんじん)     | 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<br>キャベツ にんじん                 | しょうゆ 昆布だし汁        | Ene.: 140kcal<br>P: 6.6g<br>F: 0.8g<br>C: 27.1g<br>Ca: 29mg<br>食塩相当量: 0.8g |         |
| 20 | 土 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | しらすとわかめの煮込みうどん                                     | 市販ベビーお菓子 | しらす             | うどん 砂糖       | にんじん だいこん<br>さやいんげん しいたけ             | かつお・昆布だし しょうゆ わかめ | Ene.: 72kcal<br>P: 1.7g<br>F: 0.2g<br>C: 15.4g<br>Ca: 30mg<br>食塩相当量: 0.54g | 小麦 大豆   |
| 21 | 日 | 保育園お休み         |  |          |                 |              |                                      |                   |  |         |
| 22 | 月 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | お粥<br>鶏ささ身ときゅうりの和え物<br>にんじんだいこんの煮物<br>みそ汁(かぼちゃ)    | 市販ベビーお菓子 | 鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ) | 米 砂糖         | きゅうり にんじん<br>だいこん かぼちゃ               | しょうゆ 昆布だし汁        | Ene.: 137kcal<br>P: 6.3g<br>F: 0.5g<br>C: 27.3g<br>Ca: 17mg<br>食塩相当量: 0.6g | 鶏肉      |
| 23 | 火 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | お粥<br>たらのしょうゆ焼き<br>こまつなのお浸し<br>みそ汁(玉ねぎ・にんじん)       | 市販ベビーお菓子 | たら 米みそ(淡色辛みそ)   | 米            | こまつな たまねぎ<br>にんじん                    | しょうゆ 昆布だし汁        | Ene.: 131kcal<br>P: 6.4g<br>F: 0.4g<br>C: 25.7g<br>Ca: 56mg<br>食塩相当量: 0.6g |         |
| 24 | 水 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | お粥<br>肉じゃが<br>茹でフロッコリー<br>みそ汁(チンゲン菜)               | 市販ベビーお菓子 | 鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ) | 米 じゃがいも 砂糖   | たまねぎ にんじん<br>フロッコリー チンゲンサイ           | しょうゆ 昆布だし汁        | Ene.: 153kcal<br>P: 8.6g<br>F: 0.7g<br>C: 30.2g<br>Ca: 28mg<br>食塩相当量: 0.6g | 鶏肉      |
| 25 | 木 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | そぼろ粥<br>キャベツとにんじんの和え物<br>すまし汁(にんじん)                | 市販ベビーお菓子 | 鶏ひき肉            | 米 砂糖         | たまねぎ キャベツ<br>にんじん                    | 昆布だし汁 しょうゆ 食塩     | Ene.: 166kcal<br>P: 6.1g<br>F: 2.8g<br>C: 30g<br>Ca: 18mg<br>食塩相当量: 0.7g   | 鶏肉      |
| 26 | 金 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | お粥<br>鶏むねの照り煮<br>チンゲン菜とにんじんのお浸し<br>すまし汁(玉ねぎ)       | 市販ベビーお菓子 | 鶏むね肉            | 米 砂糖         | チンゲンサイ にんじん たまねぎ                     | しょうゆ 昆布だし汁 食塩     | Ene.: 127kcal<br>P: 6.9g<br>F: 0.6g<br>C: 23.7g<br>Ca: 26mg<br>食塩相当量: 0.6g | 鶏肉      |
| 27 | 土 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | お粥<br>根菜と鶏ささみの煮物                                   | 市販ベビーお菓子 | 米 鶏ささみ 大豆       | さといも じゃがいも   | だいこん にんじん<br>たまねぎ こほう<br>とうもろこし しいたけ | 食塩 かつお・昆布だし       | Ene.: 42kcal<br>P: 2.0g<br>F: 0.6g<br>C: 7.2g<br>Ca: 50mg<br>食塩相当量: 0.4g   | 大豆 鶏肉   |
| 28 | 日 | 保育園お休み         |  |          |                 |              |                                      |                   |  |         |
| 29 | 月 | 昭和の日           |  |          |                 |              |                                      |                   |  |         |
| 30 | 火 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | お粥<br>鮭のみそ煮<br>にんじんの甘煮<br>すまし汁(キャベツ・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         | にんじん キャベツ<br>かぼちゃ                    | 昆布だし汁 しょうゆ 食塩     | Ene.: 140kcal<br>P: 7.2g<br>F: 1.3g<br>C: 26g<br>Ca: 15mg<br>食塩相当量: 0.6g   | さけ      |