

つくし保育園 2024年3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 鶏ひきとにんじんの煮物 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	にんじん こまつな かぼちゃ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene.: 144kcal P: 5.2g F: 2.1g C: 26.4g Ca: 52mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
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.: 144kcal P: 3.75g F: 1.24g C: 29.1g Ca: 18mg 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 鶏ささ身の照り煮 にんじんとツナの和え物 みそ汁(じゃがいも)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 ツナ水 煮缶 米みそ(淡色辛 みそ)	米 砂糖 じゃがいも	にんじん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 135kcal P: 8.4g F: 0.6g C: 24.6g Ca: 15mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
5	火	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 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	ほうれん草 にん じん だいこん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 152kcal P: 7.5g F: 1.3g C: 28.8g Ca: 35mg 食塩相当量: 0.8g	大豆
6	水	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 豆腐とにんじんの煮物 チンゲン菜のお浸し 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 片栗粉	にんじん チンゲン サイ たまねぎ	昆布だし汁 しょうゆ 水	Ene.: 147kcal P: 3.7g F: 1.2g C: 30.6g Ca: 49mg 食塩相当量: 0.7g	大豆
7	木	お茶 市販ベビーお菓子	パン粥 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	育児用粉ミルク 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.: 120kcal P: 7g F: 2.6g C: 18.3g Ca: 46mg 食塩相当量: 0.9g	小麦 乳
8	金	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 キャベツとツナの煮物 こまつなのお浸し みそ汁(キャベツ・にんじん)	市販ベビーお菓子	ツナ水煮缶 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	キャベツ こまつな にんじん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 121kcal P: 4.8g F: 0.5g C: 25.2g Ca: 56mg 食塩相当量: 0.8g	
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.: 144kcal P: 3.75g F: 1.24g C: 29.1g Ca: 18mg 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 じゃがいものそぼろ煮 コロコロにんじん 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.: 152kcal P: 6.1g F: 2.8g C: 26.9g Ca: 22mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
12	火	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 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 砂糖 片栗粉 さつまいも	たまねぎ にんじん グリンピース こま つな	昆布だし汁 しょうゆ 水	Ene.: 170kcal P: 6.6g F: 2.9g C: 30g Ca: 98mg 食塩相当量: 0.9g	大豆
13	水	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 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.: 133kcal P: 7.1g F: 1.3g C: 24.2g Ca: 15mg 食塩相当量: 0.6g	さけ
14	木	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 煮奴 ブロッコリーとスティック(orコロコ ロ)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.: 126kcal P: 3.8g F: 1.2g C: 25.9g Ca: 30mg 食塩相当量: 0.6g	大豆
15	金	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 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.: 134kcal P: 6.7g F: 1.5g C: 24.2g Ca: 22mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉

