

つくし保育園 2024年5月 幼児食献立表前半

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	水	牛乳	食パン タンドリーチキン ツナ入りじゃがいもサラダ 豆乳ポタージュ(こまつな・ハム)	きつねにぎり	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト(無糖) ツナ水煮缶 ハム 調整豆乳 油揚げ	食パン じゃがいも 砂糖 油 米 白い りごま	にんにく しょうが ブロッコリー にん じん こまつな ク リームコーン	カレー粉 食塩 ケ チャップ 酢 しょ うゆ コンソメ 水 かつおだし汁	Ene: 454kcal P: 23.7g F: 15.6g C: 61.2g Ca: 303mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆 こま
2	木	牛乳	ごはん かぶとハンバーグ キャベツのマヨサラダ コンソメスープ(たまねぎ・わかめ)	こいのぼりパン	牛乳 豚ひき肉	米 パン粉 砂糖 マヨネーズ 米 いちごジャム	たまねぎ にんじん キャベツ コーン たまねぎ カットわ かめ みかん缶 干 しぶどう	食塩 ケチャップ 中濃ソース 水 コ ンソメ パーキング パウダー	Ene: 480kcal P: 17.6g F: 18.4g C: 66.2g Ca: 278mg 食塩相当量: 0.9g	卵 小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆
3	日	保育園お休み								
5	日	保育園お休み								
5	日	保育園お休み								
6	月	保育園お休み								
7	火	牛乳	カレーライス マスカットゼリー	せんべい	牛乳 豚肉	米 油 砂糖 マ ヨネーズ せんべ い マスカットゼ リー	にんにく しょう が たまねぎ に んじん トマト ピューレー	カレー粉 コンソ メ 中濃ソース 食塩 水	Ene: 451kcal P: 17g F: 17.3g C: 63.2g Ca: 291mg 食塩相当量: 1.1g	卵 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆
8	水	牛乳	ごはん さわらの蒲焼き風 こまつなとにんじんのわかめ和え すまし汁(豆腐・ねぎ)	ふりかけごはん	牛乳 さわら 絹 ごし豆腐 かつお 節	米 砂糖 片栗粉 油 白いりごま	しょうが こまつ な にんじん カットわかめ ね ぎ	しょうゆ みりん 酒 かつおだし汁 食塩 しそふりか け	Ene: 453kcal P: 19.2g F: 13.5g C: 67g Ca: 311mg 食塩相当量: 1.1g	乳 オレンジ 大豆 こま
9	木	牛乳	中華丼 チンゲン菜のナムル 中華スープ(じゃがいも・にんじん)	揚げパン	牛乳 鶏もも肉 き な粉	米 油 砂糖 片栗 粉 ごま油 白いり ごま じゃがいも 食パン あげ油	しょうが にんじん ねぎ たけのこ(水 煮) しめじ チン ゲンサイ もやし	中華だし 素 水 食塩 しょうゆ	Ene: 411kcal P: 19.1g F: 13.9g C: 58.9g Ca: 274mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大 豆 こま
10	金	牛乳	鶏うどん にんじんのかき揚げ ブロッコリーのコーン和え	納豆チャーハン	牛乳 鶏もも肉 挽 きわり納豆 豚ひき 肉	干しうどん 小麦 片栗粉 あげ油 米 ごま油	たまねぎ にんじん にんじん ブロッ コリー コーン	かつお・昆布だし汁 食塩 しょうゆ 水	Ene: 460kcal P: 19g F: 14.1g C: 69.6g Ca: 251mg 食塩相当量: 2.5g	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆 こま
11	土	牛乳	ごはん 豚しゃぶ ほうれん草とにんじんの和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	ごまきな粉トースト	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 砂糖 食パン 白いりごま	しょうが 葉ねぎ ほうれん草 にん じん かぼちゃ た まねぎ	酢 しょうゆ かつ お・昆布だし汁 食 塩 水	Ene: 471kcal P: 22g F: 14.5g C: 68.7g Ca: 273mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 豚肉 大豆 こま
12	日	保育園お休み								
13	月	牛乳	ごはん 鶏の炒め煮 きゅうりのコーン和え みそ汁(キャベツ・なす)	カレー蒸しパン	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) ハム 牛乳	米 油 砂糖 マス カットゼリー ホッ トケーキ粉	たまねぎ にんじん きゅうり コーン キャベツ なす	しょうゆ 酒 みり ん かつおだし汁 かつお・昆布だし汁 食塩 カレー粉	Ene: 450kcal P: 19g F: 13.8g C: 66.5g Ca: 268mg 食塩相当量: 1.8g	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆
14	火	牛乳	ごはん 鮭のパン粉焼き キャベツとにんじんのサラダ すまし汁(だいこん・油揚げ)	コーンラーメン(味噌)	牛乳 さけ 油揚げ 豚肉(もも) 米みそ (淡色辛みそ)	米 パン粉 油 砂 糖 中華麵 ごま油	キャベツ にんじん だいこん コーン	食塩 ケチャップ 酢 しょうゆ かつ おだし汁 中華だ しの素 水	Ene: 468kcal P: 23g F: 15.2g C: 66.4g Ca: 269mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 さけ 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチ ン 大豆 こま
15	水	牛乳	食パン タンドリーチキン ツナ入りじゃがいもサラダ 豆乳ポタージュ(こまつな・ハム)	きつねにぎり	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト(無糖) ツナ水煮缶 ハム 調整豆乳 油揚げ	食パン じゃがいも 砂糖 油 米 白い りごま	にんにく しょうが ブロッコリー にん じん こまつな ク リームコーン	カレー粉 食塩 ケ チャップ 酢 しょ うゆ コンソメ 水 かつおだし汁	Ene: 454kcal P: 23.7g F: 15.6g C: 61.2g Ca: 303mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆 こま

給食MEMO

保育園での生活には慣れてきましたか?給食の時間は楽しく過ごせていますか?
「いただきます」「ごちそうさま」挨拶も忘れずに美味しく食べてください。また、今月の食育テーマ食材「にんじん」をいつもより多めに取り入れています。「きょうのにんじんさんはどこかな～」と探してみてくださいね。
<今月の行事食:2日(木)>こどもの日メニュー。かぶとをイメージしたハンバーグや鯉のぼりの「こい」に見立てたおやつを提供予定です。み〜んな、健やかに成長できますように。
☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

つくし保育園 2024年5月 幼児食献立表後半

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	木	牛乳	ごはん 豚のさっぱり炒め チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(だいこん・かぼちゃ)	にんじんドーナツ	牛乳 豚肉(もも) 挽きわり納豆 米みそ (淡色辛みそ) 牛乳	米 砂糖 油 ホット ケーキ粉 あげ油	たまねぎ しょうが チンゲンサイ にん じん だいこん か ぼちゃ	酢 しょうゆ かつ お・昆布だし汁 食 塩	Ene.: 461kcal P: 19g F: 15.8g C: 65.3g Ca: 289mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 豚肉 大豆
17	金	牛乳	ごはん かれのいのトマト缶煮込み ほうれん草のコーン炒め みそ汁(ねぎ・なす)	春野菜パスタ	牛乳 きれい 米み そ(淡色辛みそ) ベーコン	米 油 砂糖 片栗 粉 スパゲティ	たまねぎ トマト缶 にんじん ほうれん 草 コーン ねぎ なす にんにく ア スパラガス	コンソメ 水 しょ うゆ 酒 かつお・ 昆布だし汁 食塩	Ene.: 478kcal P: 20.5g F: 14.4g C: 72.1g Ca: 272mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 パナナ 鶏 肉 豚肉
18	土	お茶 市販お菓子	ごはん 鶏肉じゃが にんじんとピーマンの金平 みそ汁(生揚げ・キャベツ)	3種の野菜入りホット ケーキ	牛乳 鶏むね肉 生 揚げ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 片栗粉 じゃが いも 砂糖 油 こ ま油 ホットケー キ粉	たまねぎ にんじん キャベツ ミックス ベジタブル	しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁	Ene.: 464kcal P: 19.6g F: 14.4g C: 69.8g Ca: 287mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま
19	日	保育園お休み								
20	月	牛乳	ひじきごはん さばのみそ煮 だいこんとパプリカのマリネ すまし汁(じゃがいも・ねぎ)	クッキー	牛乳 さば 米みそ (淡色辛みそ) 豆乳	米 油 砂糖 じゃ がいも ホットケー キ粉	ひじき にんじん しょうが だいこん パプリカ(赤) ねぎ	しょうゆ かつお酢 だし汁 酒 食塩 酢	Ene.: 471kcal P: 18.2g F: 19g C: 63g Ca: 258mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 さば 大豆
21	火	牛乳	ドライカレー キャベツのコールスロー みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	みかん入り豆乳寒天	牛乳 豚ひき肉 米 みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳	米 油 砂糖 マヨ ネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト ビュレー キャベ ツ コーン かぼ ちゃ カットわかめ 粉かんでん みかん	カレー粉 コンソメ 中濃ソース 食塩 酢 かつお・昆布だ し汁 水	Ene.: 451kcal P: 17g F: 17.3g C: 63.2g Ca: 291mg 食塩相当量: 1.1g	卵 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆
22	水	牛乳	ごはん さわらの蒲焼き風 こまつなとにんじんのわかめ和え すまし汁(豆腐・ねぎ) オレンジ	ふりかけごはん	牛乳 さわら 絹ご し豆腐 かつお節	米 砂糖 片栗粉 油 白いりごま	しょうが こまつな にんじん カットわ かめ ねぎ オレン ジ	しょうゆ みりん 酒 かつおだし汁 食塩 しそふりかけ	Ene.: 453kcal P: 19.2g F: 13.5g C: 67g Ca: 311mg 食塩相当量: 1.1g	乳 オレンジ 大豆 ごま
23	木	牛乳	中華丼 チンゲン菜のナムル 中華スープ(じゃがいも・にんじん)	揚げパン	牛乳 鶏もも肉 き な粉	米 油 砂糖 片栗 粉 こま油 白いり ごま じゃがいも 食パン あげ油	しょうが にんじん ねぎ たけのこ(水 煮) しめじ チン ゲンサイ もやし	中華だしの素 水 食塩 しょうゆ	Ene.: 411kcal P: 19.1g F: 13.9g C: 58.6g Ca: 274mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大 豆 ごま
24	金	牛乳	お弁当(遠足)	市販お菓子						
25	土	お茶 市販お菓子	ごはん 豚しゃぶ ほうれん草とにんじんのお浸し みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	ごまきな粉トースト	豚肉(もも) 調整豆 乳 牛乳 鮭ほぐし 身	スパゲティ 油 小 麦粉 マヨネーズ 米	たまねぎ ほうれん 草 クリームコー ン かぼちゃ えの きたけ キャベツ にんじん	食塩 コンソメ 水 しょうゆ	Ene.: 530kcal P: 23.5g F: 27.1g C: 77.1g Ca: 183mg 食塩相当量: 1.1g	卵 小麦 乳 さけ りんご 鶏肉 豚肉 大豆
26	日	保育園お休み								
27	月	牛乳	ごはん 鶏の炒め煮 きゅうりのコーン和え みそ汁(キャベツ・なす)	カレー蒸しパン	鶏ほぐし身 ほうた てエキス かつお節	米 じゃがいも 砂 ごま油	にんじん だいこん キャベツ ピーマン さやいんげん こぼ ろ フロccoliリー ほうれん草 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 ほうたて ごま
28	火	牛乳	ごはん 鮭のパン粉焼き キャベツとにんじんのサラダ すまし汁(たまねぎ・油揚げ)	コーンラーメン(味噌)	牛乳 さけ 油揚げ 豚肉(もも) 米みそ (淡色辛みそ)	米 パン粉 油 砂 糖 中華種 こま油	キャベツ にんじん たまねぎ コーン	食塩 ケチャップ 酢 しょうゆ かつ おだし汁 中華だ しの素 水	Ene.: 468kcal P: 23g F: 15.2g C: 66.4g Ca: 269mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 さけ 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチ ン 大豆 ごま
29	水	牛乳	食パン タンドリーチキン ツナ入りじゃがいもサラダ 豆乳ポタージュ(こまつな・ハム)	きつねにぎり	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト(無糖) ツナ水煮缶 ハム 調整豆乳 油揚げ	食パン じゃがいも 砂糖 油 米 白 いりごま	にんにく しょうが フロccoliリー にん じん こまつな ク リームコーン	カレー粉 食塩 ケ チャップ 酢 しょ うゆ コンソメ 水 かつおだし汁	Ene.: 454kcal P: 23.7g F: 15.6g C: 61.2g Ca: 303mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
30	木	牛乳	ごはん 豚のさっぱり炒め チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(だいこん・かぼちゃ)	にんじんドーナツ	牛乳 豚肉(もも) 挽きわり納豆 米み そ(淡色辛みそ) 豆 乳	米 砂糖 油 ホッ トケーキ粉 あげ油	たまねぎ しょうが チンゲンサイ にん じん だいこん か ぼちゃ	酢 しょうゆ かつ お・昆布だし汁 食 塩	Ene.: 461kcal P: 19g F: 15.8g C: 65.3g Ca: 289mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 豚肉 大豆
31	金	牛乳	彩りごはん 鶏のみそ漬焼き 3色野菜のカレーマリネ すまし汁(じゃがいも・玉ねぎ) パナナ	キャロットケーキ	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 じゃ がいも 小麦粉	にんじん コーン しょうが キャベツ パプリカ(黄) たま ねぎ	しょうゆ 酒 食塩 酢 カレー粉 かつ おだし汁 パーキン グパウダー	Ene.: 478kcal P: 18.8g F: 14.3g C: 73.6g Ca: 269mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 パナナ 鶏 肉 大豆

つくし保育園 2024年5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	水	お茶 市販ベビーお菓子	パン粥 にんじんのそぼろ煮 じゃがいもとブロッコリーのサラダ すまし汁(こまつな)	市販ベビーお菓子	育児用粉ミルク 鶏 ひき肉	食パン 砂糖 ジャ がいも	にんじん ブロッコ リー こまつな	湯 しょうゆ 昆布 だし汁 食塩	Ene: 143kcal P: 7.5g F: 4.8g C: 19.8g Ca: 56mg 食塩相当量: 0.3g	小麦 乳 鶏肉
2	木	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏ひきと玉ねぎの煮物 キャベツとにんじんの和え物 みそ汁(たまねぎ・わかめ)	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 キャベツ にんじん カットわ かめ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene: 144kcal P: 5.2g F: 2.3g C: 26.6g Ca: 21mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
3	金	保育園お休み								
4	土	保育園お休み								
5	日	保育園お休み								
6	月	保育園お休み								
7	火	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鮭のあんかけ 南瓜と大根の煮物 すまし汁(ほうれん草)	市販ベビーお菓子	鮭 かつお節	米 砂糖 ジャがい も	にんじん かぼちゃ だいこん ほうれん 草	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene: 135kcal P: 18.0g F: 3.5g C: 20.9g Ca: 17mg 食塩相当量: 0.8g	大豆
8	水	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 たらの煮つけ こまつなとにんじんのわかめ和え みそ汁(豆腐)	市販ベビーお菓子	たら 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	こまつな にんじん カットわかめ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene: 138kcal P: 7g F: 0.8g C: 26.3g Ca: 59mg 食塩相当量: 0.8g	大豆
9	木	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏ささ身の煮物 チンゲン菜のお浸し みそ汁(にんじん)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	チンゲンサイ にん じん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene: 123kcal P: 6.2g F: 0.5g C: 23.8g Ca: 32mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
10	金	お茶 市販ベビーお菓子	鶏うどん ココロコ(orスティック)にんじん 茹てブロッコリー	市販ベビーお菓子	鶏ささ身	干しうどん	たまねぎ にんじん ブロッコリー	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene: 104kcal P: 6.6g F: 0.4g C: 19.3g Ca: 19mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 鶏肉
11	土	お茶 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 ざやいんげん し いだけ	かつお・昆布だし しょうゆ わかめ	Ene: 72kcal P: 1.76g F: 0.26g C: 15.4g Ca: 30mg 食塩相当量: 0.54g	小麦 大豆
12	日	保育園お休み								
13	月	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏ささ身のしょうゆ煮 きゅうりとにんじんの和え物 みそ汁(キャベツ・なす)	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 キャベツ なす	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene: 127kcal P: 7.5g F: 0.6g C: 24g Ca: 14mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
14	火	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 かれの煮つけ 塩ゆでキャベツ みそ汁(だいこん)	市販ベビーお菓子	かれい 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖	キャベツ だいこん	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene: 133kcal P: 6.4g F: 0.8g C: 25.4g Ca: 27mg 食塩相当量: 0.7g	
15	水	お茶 市販ベビーお菓子	パン粥 にんじんのそぼろ煮 じゃがいもとブロッコリーのサラダ すまし汁(こまつな)	市販ベビーお菓子	育児用粉ミルク 鶏 ひき肉	食パン 砂糖 ジャ がいも	にんじん ブロッコ リー こまつな	湯 しょうゆ 昆布 だし汁 食塩	Ene: 143kcal P: 7.5g F: 4.8g C: 19.8g Ca: 56mg 食塩相当量: 0.8g	小麦 乳 鶏肉

つくし保育園 2024年5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	木	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 にんじんと鶏ひきのみそ煮 チンゲン菜とにんじんの納豆和え すまし汁(だいこん・かぼちゃ)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 挽き わり納豆	米 砂糖	にんじん たまねぎ チンゲンサイ だい こん かぼちゃ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene.: 157kcal P: 5.9g F: 2.6g C: 28.6g Ca: 38mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉 大豆
17	金	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 かれのいのトマト缶煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(玉ねぎ・なす)	市販ベビーお菓子	かれい 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ トマト缶 ほうれんそう なす	昆布だし汁 しょう ゆ	Ene.: 158kcal P: 7.1g F: 0.9g C: 31.2g Ca: 33mg 食塩相当量: 0.8g	
18	土	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 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 たまねぎ ごぼう とうもろこし しい だけ	食塩 かつお・昆布 だし	Ene.: 42kcal P: 2.0g F: 0.6g C: 7.2g Ca: 50mg 食塩相当量: 0.4g	大豆 鶏肉
19	日	保育園お休み								
20	月	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鮭の煮物 にんじんの甘煮 すまし汁(だいこん・じゃがいも)	市販ベビーお菓子	さけ	米 砂糖 じゃがい も	にんじん だいこん	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene.: 136kcal P: 6.9g F: 1.2g C: 25.2g Ca: 11mg 食塩相当量: 0.6g	さけ
21	火	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏ささ身とキャベツの煮物 にんじんの甘煮 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	キャベツ にんじん かぼちゃ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 134kcal P: 6.4g F: 0.5g C: 26.6g Ca: 17mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉
22	水	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 だらの煮つけ こまつなとにんじんのわかめ和え みそ汁(豆腐)	市販ベビーお菓子	たら 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	こまつな にんじん カットわかめ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 138kcal P: 7g F: 0.8g C: 26.3g Ca: 59mg 食塩相当量: 0.8g	大豆
23	木	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏ささ身の煮物 チンゲン菜のお浸し みそ汁(にんじん)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	チンゲンサイ にん じん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 123kcal P: 6.2g F: 0.5g C: 23.8g Ca: 32mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
24	金	お茶 市販ベビーお菓子	お弁当(遠足)	市販ベビーお菓子						
25	土	お茶 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 さやいんげん しい だけ	かつお・昆布だし しょうゆ わかめ	Ene.: 72kcal P: 1.7g F: 0.2g C: 15.4g Ca: 30mg 食塩相当量: 0.54g	小麦 大豆
26	日	保育園お休み								
27	月	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏ささ身のしょうゆ煮 きゅうりとにんじんの和え物 みそ汁(キャベツ・なす)	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 キャベツ なす	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 127kcal P: 7.5g F: 0.6g C: 24g Ca: 14mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
28	火	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 かれのいの煮つけ 塩ゆでキャベツ みそ汁(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	キャベツ たまねぎ	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene.: 133kcal P: 6.4g F: 0.8g C: 25.4g Ca: 27mg 食塩相当量: 0.7g	
29	水	お茶 市販ベビーお菓子	パン粥 にんじんのそばろ煮 じゃがいもとフロッコリーのサラダ すまし汁(こまつな)	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	にんじん フロッコ リー こまつな	湯 しょうゆ 昆布 だし汁 食塩	Ene.: 143kcal P: 7.5g F: 4.8g C: 19.8g Ca: 56mg 食塩相当量: 0.8g	小麦 乳 鶏肉
30	木	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 にんじんと鶏ひきのみそ煮 チンゲン菜とにんじんの納豆和え すまし汁(だいこん・かぼちゃ)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 挽き わり納豆	米 砂糖	にんじん たまねぎ チンゲンサイ だい こん かぼちゃ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene.: 157kcal P: 5.9g F: 2.6g C: 28.6g Ca: 38mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉 大豆
31	金	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 キャベツとツナの煮物 にんじんの甘煮 すまし汁(じゃがいも・玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	ツナ水煮缶	米 砂糖 じゃがい も	キャベツ にんじん たまねぎ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene.: 144kcal P: 4.7g F: 0.3g C: 31.9g Ca: 19mg 食塩相当量: 0.7g	