つくし保育園 ２０２４年６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	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　しいたけ	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
2	日	保育園お休み								
3	月	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏ささ身とじゃがいもの煮物 だいこんのしらすサラダ すまし汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身　しらす干し	米　じゃがいも　砂糖	だいこん　きゅうり コーン　たまねぎ	昆布だし汁　しょうゆ　食塩	Ene.：145kcal P：7.6g F：0.5g C：28.8g Ca：27mg 食塩相当量：0.7g	鶏肉
4	火	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏ささ身の照り煮 チンゲン菜とにんじんのお浸し みそ汁(じゃがいも)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身　米みそ(淡色辛みそ)	米　砂糖　じゃがいも	チンゲンサイ　にんじん	しょうゆ　昆布だし汁	Ene.：132kcal P：7.5g F：0.6g C：25.3g Ca：27mg 食塩相当量：0.7g	鶏肉
5	水	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 かれいの煮つけ かぼちゃとにんじんの甘煮 みそ汁(キャベツ)	市販ベビーお菓子	かれい　米みそ(淡色辛みそ)	米　砂糖	かぼちゃ　にんじん キャベツ	しょうゆ　昆布だし汁	Ene.：149kcal P：6.5g F：0.9g C：29.6g Ca：23mg 食塩相当量：0.7g	
6	木	お茶 市販ベビーお菓子	パン粥 鶏むねのトマト缶煮込み 茹でブロッコリー すまし汁(にんじん)	市販ベビーお菓子	育児用粉ミルク　鶏むね肉	食パン　砂糖	たまねぎ　トマト缶 ブロッコリー　にんじん	湯　昆布だし汁 しょうゆ　食塩	Ene.：122kcal P：7.5g F：3.4g C：16.8g Ca：36mg 食塩相当量：0.7g	小麦 乳 鶏肉
7	金	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 かれいのみそ煮 こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(かぼちゃ)	市販ベビーお菓子	かれい　米みそ(淡色辛みそ)　挽きわり納豆	米　砂糖	こまつな　にんじん かぼちゃ	昆布だし汁　しょうゆ	Ene.：150kcal P：7.4g F：1.3g C：27.5g Ca：57mg 食塩相当量：0.9g	大豆
8	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　しいたけ	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：054g	小麦 大豆
9	日	保育園お休み								
10	月	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 玉ねぎとツナの煮物 にんじんとピーマンの和え物 みそ汁(かぼちゃ・キャベツ)	市販ベビーお菓子	ツナ水煮缶　米みそ(淡色辛みそ)	米　砂糖	たまねぎ　にんじん ピーマン　かぼちゃ キャベツ	しょうゆ　昆布だし汁	Ene.：129kcal P：5.3g F：0.5g C：26.9g Ca：15mg 食塩相当量：0.8g	
11	火	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 煮奴 きゅうりとにんじんの和え物 みそ汁(だいこん)	市販ベビーお菓子	絹ごし豆腐　米みそ(淡色辛みそ)	米　砂糖	きゅうり　にんじん だいこん	昆布だし汁　しょうゆ	Ene.：120kcal P：3.3g F：1.2g C：24.3g Ca：27mg 食塩相当量：0.5g	大豆
12	水	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏ひきとにんじんの煮物 塩ゆでキャベツ すまし汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉	米　砂糖	にんじん　キャベツ たまねぎ	しょうゆ　昆布だし汁　食塩	Ene.：148kcal P：5.3g F：2.1g C：27.5g Ca：24mg 食塩相当量：0.5g	鶏肉
13	木	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鮭の野菜あんかけ にんじんとなすの煮物 みそ汁(じゃがいも・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　片栗粉 じゃがいも	たまねぎ　にんじん なす　キャベツ	食塩　しょうゆ　昆布だし汁　水	Ene.：151kcal P：7.4g F：1.4g C：28.2g Ca：18mg 食塩相当量：0.7g	さけ
14	金	お茶 市販ベビーお菓子	鶏うどん こまつなとにんじんの和え物	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 こまつな	昆布だし汁　食塩 しょうゆ	Ene.：119kcal P：6.4g F：0.3g C：23.2g Ca：44mg 食塩相当量：1.4g	小麦　鶏肉
15	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　しいたけ	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

つくし保育園 ２０２４年6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	日	保育園お休み								
17	月	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏ささ身とじゃがいもの煮物 だいこんのしらすサラダ すまし汁(キャベツ)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身　しらす干し	米　じゃがいも　砂糖	だいこん　きゅうり　コーン　キャベツ	昆布だし汁　しょうゆ　食塩	Ene.：145kcal P：7.6g F：0.5g C：28.8g Ca：27mg 食塩相当量：0.7g	鶏肉
18	火	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏ささ身の照り煮 チンゲン菜とにんじんのお浸し みそ汁(じゃがいも)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身　米みそ(淡色辛みそ)	米　砂糖　じゃがいも	チンゲンサイ　にんじん	しょうゆ　昆布だし汁	Ene.：132kcal P：7.5g F：0.6g C：25.3g Ca：27mg 食塩相当量：0.7g	鶏肉
19	水	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 かれいの煮つけ かぼちゃとにんじんの甘煮 みそ汁(キャベツ)	市販ベビーお菓子	かれい　米みそ(淡色辛みそ)	米　砂糖	かぼちゃ　にんじん　キャベツ	しょうゆ　昆布だし汁	Ene.：149kcal P：6.5g F：0.9g C：29.6g Ca：23mg 食塩相当量：0.7g	
20	木	お茶 市販ベビーお菓子	パン粥 鶏むねのトマト缶煮込み 茹でブロッコリー すまし汁(にんじん)	市販ベビーお菓子	育児用粉ミルク　鶏むね肉	食パン　砂糖	たまねぎ　トマト缶　ブロッコリー　にんじん	湯　昆布だし汁　しょうゆ　食塩	Ene.：122kcal P：7.5g F：3.4g C：16.8g Ca：36mg 食塩相当量：0.7g	小麦 乳 鶏肉
21	金	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 かれいのみそ煮 こまつなとにんじんの納豆和え 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)　挽きわり納豆	米　砂糖	こまつな　にんじん　たまねぎ	昆布だし汁　しょうゆ	Ene.：150kcal P：7.4g F：1.3g C：27.5g Ca：57mg 食塩相当量：0.9g	大豆
22	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　しいたけ	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：054g	小麦 大豆
23	日	お茶 市販ベビーお菓子								
24	月	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 玉ねぎとツナの煮物 にんじんとピーマンの和え物 みそ汁(かぼちゃ・キャベツ)	市販ベビーお菓子	ツナ水煮缶　米みそ(淡色辛みそ)	米　砂糖	たまねぎ　にんじん　ピーマン　かぼちゃ　キャベツ	しょうゆ　昆布だし汁	Ene.：129kcal P：5.3g F：0.5g C：26.9g Ca：15mg 食塩相当量：0.8g	
25	火	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 煮奴 きゅうりとにんじんの和え物 みそ汁(だいこん)	市販ベビーお菓子	絹ごし豆腐　米みそ(淡色辛みそ)	米　砂糖	きゅうり　にんじん　だいこん	昆布だし汁　しょうゆ	Ene.：120kcal P：3.3g F：1.2g C：24.3g Ca：27mg 食塩相当量：0.5g	大豆
26	水	保育園お休み	お粥 鶏ひきとにんじんの煮物 塩ゆでキャベツ すまし汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉	米　砂糖	にんじん　キャベツ　たまねぎ	しょうゆ　昆布だし汁　食塩	Ene.：148kcal P：5.3g F：2.1g C：27.5g Ca：24mg 食塩相当量：0.5g	鶏肉
27	木	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鮭の野菜あんかけ にんじんとなすの煮物 みそ汁(じゃがいも・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　片栗粉　じゃがいも	たまねぎ　にんじん　なす　キャベツ	食塩　しょうゆ　昆布だし汁　水	Ene.：151kcal P：7.4g F：1.4g C：28.2g Ca：18mg 食塩相当量：0.7g	さけ
28	金	お茶 市販ベビーお菓子	お粥 鶏ささ身の煮物 こまつなとにんじんの和え物 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身　米みそ(淡色辛みそ)	米　砂糖	こまつな　にんじん　かぼちゃ　たまねぎ	しょうゆ　昆布だし汁	Ene.：141kcal P：8g F：0.6g C：27.6g Ca：44mg 食塩相当量：0.7g	鶏肉
29	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　しいたけ	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
30	日	お茶 市販ベビーお菓子								