

つくし保育園 2024年6月 離乳食（後期）食献立表前半

日	曜	献立名			あか 体をつくる血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ						
1	土	お茶 市販ペビーお菓子	軟飯 大根と豚の角煮	市販ペビーお菓子	豚肉	米 糖 じゃがいも	砂 だいこん 人参 ごぼう ししいだけ ブロッコリー	食塩 チキンブイ ン しょうゆ	Ene.: 139kcal P: 2.8g F: 0.75g C: 26.7g Ca: 1.5mg 食塩相当量: 0.31g	大豆
2	日	保育園お休み								
3	月	お茶 市販ペビーお菓子	軟飯 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)	市販ペビーお菓子	鶏ささ身 しらす干 し	米 糖 じゃがいも	砂 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.: 162kcal P: 8.3g F: 0.6g C: 31.9g Ca: 31mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
4	火	お茶 市販ペビーお菓子	軟飯 鶏ささ身の照り煮 チンゲン菜と人参のお浸し みそ汁(じゃがいも)	市販ペビーお菓子	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 人参 じん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 148kcal P: 8.3g F: 0.7g C: 28.1g Ca: 30mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉
5	水	お茶 市販ペビーお菓子	軟飯 かれのいの煮つけ かぼちゃと人参の甘煮 みそ汁(キャベツ)	市販ペビーお菓子	かれい 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖	かぼちゃ 人参 キャベツ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 165kcal P: 7.3g F: 1g C: 32.7g Ca: 27mg 食塩相当量: 0.8g	
6	木	お茶 市販ペビーお菓子	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(人参)	市販ペビーお菓子	育児用粉ミルク 鶏 むね肉	食パン 油 砂糖	たまねぎ トマト缶 ブロッコリー 人参 じん	湯 昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene.: 142kcal P: 8.4g F: 4.3g C: 18.7g Ca: 42mg 食塩相当量: 0.8g	小麦 乳 鶏肉
7	金	お茶 市販ペビーお菓子	軟飯 かれのいのみそ煮 こまつなと人参の納豆和え みそ汁(かぼちゃ)	市販ペビーお菓子	かれい 米みそ(淡 色辛みそ) 挽きわ り納豆	米 砂糖	こまつな 人参 かぼちゃ	昆布だし汁 しょう ゆ	Ene.: 165kcal P: 8.4g F: 1.5g C: 30.5g Ca: 31mg 食塩相当量: 1g	大豆
8	土	お茶 市販ペビーお菓子	軟飯 鮭とじゃがいもの和風煮	市販ペビーお菓子	鮭	米 糖 じゃがいも	砂 はくさい 人参 ごぼう ししいだけ キャベツ	食塩 かつお昆布だ し しょうゆ	Ene.: 135kcal P: 1.88g F: 0.56g C: 30.55g Ca: 100mg 食塩相当量: 0.24g	大豆
9	日	保育園お休み								
10	月	お茶 市販ペビーお菓子	軟飯 玉ねぎとツナの炒め煮 人参とピーマンの和え物 みそ汁(かぼちゃ・キャベツ)	市販ペビーお菓子	ツナ水煮缶 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油	たまねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ キャベツ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene.: 147kcal P: 6.1g F: 0.9g C: 29.8g Ca: 18mg 食塩相当量: 0.9g	
11	火	お茶 市販ペビーお菓子	軟飯 煮奴 きゅうりと人参の和え物 みそ汁(だいこん)	市販ペビーお菓子	絹ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	きゅうり 人参 だいこん	昆布だし汁 しょう ゆ	Ene.: 133kcal P: 3.7g F: 1.4g C: 27.2g Ca: 34mg 食塩相当量: 0.6g	大豆
12	水	お茶 市販ペビーお菓子	軟飯 鶏ひきと人参の炒め物 塩ゆでキャベツ すまし汁(玉ねぎ) オレンジ	市販ペビーお菓子	鶏ひき肉	米 砂糖 油	人参 人参 たまねぎ オレンジ	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene.: 167kcal P: 5.9g F: 3g C: 30.1g Ca: 25mg 食塩相当量: 0.4g	オレンジ 鶏肉
13	木	お茶 市販ペビーお菓子	軟飯 鮭の野菜あんかけ 人参となすの煮物 みそ汁(じゃがいも・キャベツ)	市販ペビーお菓子	さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉 じゃがいも	たまねぎ 人参 なす キャベツ	昆布だし汁 食塩 しょうゆ 水	Ene.: 172kcal P: 8.4g F: 2.3g C: 31.4g Ca: 21mg 食塩相当量: 0.8g	さけ
14	金	お茶 市販ペビーお菓子	鶏うどん こまつなと人参の和え物	市販ペビーお菓子	鶏ささ身	干しうどん	たまねぎ 人参 こまつな	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene.: 132kcal P: 7.1g F: 0.4g C: 25.6g Ca: 49mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 鶏肉
15	土	お茶 市販ペビーお菓子	軟飯 大根と豚の角煮	市販ペビーお菓子	豚肉	米 糖 じゃがいも	砂 だいこん 人参 ごぼう ししいだけ	食塩 チキンブイ ン しょうゆ	Ene.: 139kcal P: 2.8g F: 0.75g C: 26.7g Ca: 1.5mg 食塩相当量: 0.31g	大豆

