

つくし保育園 2024年8月 離乳食（後期）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	体をつくる皿や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1	木	お茶 市販ハッピーお菓子	パン粥 鶏むねの照り煮 粉ふき芋 すまし汁(玉ねぎ)	市販ハッピーお菓子	育児用粉ミルク 鶏むね肉	食パン 砂糖 じゃがいも	あおのり たまねぎ	湯 しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene.: 143kcal P: 9.1g F: 2.9g C: 22.1g Ca: 37mg 食塩相当量: 0.9g	小麦 乳 鶏肉
2	金	お茶 市販ハッピーお菓子	軟飯 麻婆豆腐(なす) ブロッコリーのひじき炒め すまし汁(玉ねぎ)	市販ハッピーお菓子	絹ごし豆腐 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗粉	にんじん なす ブロッコリー ひじき たまねぎ	しょうゆ 水 食塩 昆布だし汁	Ene.: 185kcal P: 7g F: 5.3g C: 29.7g Ca: 48mg 食塩相当量: 0.8g	豚肉 大豆
3	土	お茶 市販ハッピーお菓子	軟飯 鮭とじゃがいもの和風煮	市販ハッピーお菓子	鮭	米 じゃがいも 砂糖	はくさい にんじん 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
4	日	保育園お休み								
5	月	お茶 市販ハッピーお菓子	軟飯 鶏ささ身とピーマンの炒め物 スティックきゅうり みそ汁(玉ねぎ)	市販ハッピーお菓子	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 油	ピーマン きゅうり たまねぎ	しょうゆ 食塩 昆布だし汁	Ene.: 142kcal P: 7g F: 1.2g C: 26.5g Ca: 15mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉
6	火	お茶 市販ハッピーお菓子	ジャージャーうどん チンゲン菜の納豆和え すまし汁(かぼちゃ)	市販ハッピーお菓子	豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 挽きわり納豆	干しうどん 油 砂糖	たまねぎ にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene.: 180kcal P: 7.1g F: 4.7g C: 28.5g Ca: 43mg 食塩相当量: 1.8g	小麦 豚肉 大豆
7	水	お茶 市販ハッピーお菓子	軟飯 鶏のしょうゆがらめ キャベツとにんじんの和え物 みそ汁(キャベツ)	市販ハッピーお菓子	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗粉	キャベツ にんじん	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 164kcal P: 8.9g F: 1.3g C: 30.1g Ca: 22mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
8	木	お茶 市販ハッピーお菓子	軟飯 鶏ひきと玉ねぎの甘辛煮 こまつなとにんじんのお浸し すまし汁(豆腐・わかめ)	市販ハッピーお菓子	鶏ひき肉 絹ごし豆腐	米 砂糖	たまねぎ こまつな にんじん カットわかめ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene.: 162kcal P: 6.3g F: 2.9g C: 28.3g Ca: 54mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉 大豆
9	金	お茶 市販ハッピーお菓子	軟飯 鶏ささ身のトマト煮 蒸かしかぼちゃ すまし汁(玉ねぎ)	市販ハッピーお菓子	鶏ささ身	米 砂糖	たまねぎ トマト 缶 かぼちゃ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene.: 167kcal P: 8.6g F: 0.6g C: 32.8g Ca: 16mg 食塩相当量: 0.5g	鶏肉
10	土	お茶 市販ハッピーお菓子	軟飯 大根と豚の角煮	市販ハッピーお菓子	豚肉	米 じゃがいも 砂糖	だいこん にんじん ごぼう ししいだけ ブロッコリー	食塩 チキンフイヨン 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
11	日	保育園お休み								
12	月	保育園お休み								
13	火	お茶 市販ハッピーお菓子	お弁当日							
14	水	お茶 市販ハッピーお菓子	軟飯 かれの煮つけ こまつなとにんじんの和え物 みそ汁(玉ねぎ)	市販ハッピーお菓子	かれい 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	こまつな にんじん たまねぎ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 146kcal P: 7.1g F: 0.9g C: 27.8g Ca: 57mg 食塩相当量: 0.9g	
15	木	お茶 市販ハッピーお菓子	パン粥 鶏むねの照り煮 粉ふき芋 すまし汁(玉ねぎ)	市販ハッピーお菓子	育児用粉ミルク 鶏むね肉	食パン 砂糖 じゃがいも	あおのり たまねぎ	湯 しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene.: 143kcal P: 9.1g F: 2.9g C: 22.1g Ca: 37mg 食塩相当量: 0.9g	小麦 乳 鶏肉

つくし保育園 2024年8月 離乳食（後期）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	金	お茶 市販ベビー お菓子	軟飯 麻婆豆腐(なす) ブロッコリーのひじき炒め すまし汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	絹ごし豆腐 豚 ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗粉	にんじん なす ブロッコリー ひ じき たまねぎ	しょうゆ 水 食 塩 昆布だし汁	Ene.: 185kcal P: 7g F: 5.3g C: 29.7g Ca: 48mg 食塩相当量: 0.8g	豚肉 大豆
17	土	お茶 市販ベビー お菓子	軟飯 鮭とじゃがいもの和風煮	市販ベビーお菓子	鮭	米 じゃがいも 砂 糖	はくさい にんじ ん ごぼう しい たけ 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: 30.5.5g Ca: 100mg 食塩相当量: 0.24g	大豆
18	日	保育園お休 み								
19	月	お茶 市販ベビー お菓子	軟飯 鶏ささ身とピーマンの炒め物 スティックきゅうり みそ汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 米み そ(淡色辛みそ)	米 油	ピーマン きゅう り たまねぎ	しょうゆ 食塩 昆布だし汁	Ene.: 142kcal P: 7g F: 1.2g C: 26.5g Ca: 15mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉
20	火	お茶 市販ベビー お菓子	ジャージャーうどん チンゲン菜の納豆和え すまし汁(かぼちゃ)	市販ベビーお菓子	豚ひき肉 米み そ(淡色辛みそ) 挽きわり納豆	干しうどん 油 砂糖	たまねぎ にんじ ん チンゲンサイ かぼちゃ	しょうゆ 昆布だ し汁 食塩	Ene.: 180kcal P: 7.1g F: 4.7g C: 28.5g Ca: 43mg 食塩相当量: 1.8g	小麦 豚肉 大豆
21	水	お茶 市販ベビー お菓子	軟飯 鶏のしょうゆがらめ キャベツとにんじんの和え物 みそ汁(キャベツ)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 米み そ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗粉	キャベツ にんじ ん	しょうゆ 昆布だ し汁	Ene.: 164kcal P: 8.9g F: 1.3g C: 30.1g Ca: 22mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
22	木	お茶 市販ベビー お菓子	軟飯 豆腐ステーキ みそ汁(こまつな・玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	木綿豆腐 米み そ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじ ん ピーマン こ まつな	しょうゆ 昆布だ し汁 水	Ene.: 154kcal P: 4.4g F: 2.6g C: 29.1g Ca: 46mg 食塩相当量: 0.6g	大豆
23	金	お茶 市販ベビー お菓子	軟飯 鶏ささ身のトマト煮 蒸かしかぼちゃ すまし汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身	米 砂糖	たまねぎ トマト 缶 かぼちゃ	昆布だし汁 しょ うゆ 食塩	Ene.: 167kcal P: 8.6g F: 0.6g C: 32.8g Ca: 16mg 食塩相当量: 0.5g	鶏肉
24	土	お茶 市販ベビー お菓子	軟飯 大根と豚の角煮	市販ベビーお菓子	豚肉	米 じゃがいも 砂 糖	だいこん にんじ ん ごぼう しい たけ ブロッコ リー	食塩 チキンフイ ヨン 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
25	日	保育園お休 み								
26	月	お茶 市販ベビー お菓子	軟飯 鮭の野菜あんかけ 青のりポテト みそ汁(にんじん・わかめ)	市販ベビーお菓子	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 にんじ ん あおりの カットわかめ	昆布だし汁 食塩 しょうゆ 水	Ene.: 175kcal P: 8.4g F: 2.3g C: 32.4g Ca: 18mg 食塩相当量: 0.8g	さけ
27	火	お茶 市販ベビー お菓子	軟飯 鶏ひきとにんじんの炒め物 にんじんの甘煮 みそ汁(じゃがいも・キャベツ)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 じゃがいも	にんじん キャベ ツ	しょうゆ 昆布だ し汁	Ene.: 168kcal P: 6.2g F: 3.2g C: 30.5g Ca: 19mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
28	水	保育園お休 み	軟飯 かれの煮つけ こまつなとにんじんの和え物 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	こまつな にんじ ん たまねぎ	しょうゆ 昆布だ し汁	Ene.: 146kcal P: 7.1g F: 0.9g C: 27.9g Ca: 57mg 食塩相当量: 0.9g	
29	木	お茶 市販ベビー お菓子	パン粥 鶏むねの照り煮 粉ふき芋 すまし汁(玉ねぎ)	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	あおりの たまね ぎ	湯 しょうゆ 昆 布だし汁 食塩	Ene.: 143kcal P: 9.1g F: 2.9g C: 22.1g Ca: 37mg 食塩相当量: 0.9g	小麦 乳 鶏肉
30	金	お茶 市販ベビー お菓子	軟飯 豚ひきとじゃがいもの甘辛煮 にんじんとピーマンの和え物 すまし汁(にんじん・キャベツ)	市販ベビーお菓子	豚ひき肉	米 じゃがいも 砂糖	にんじん ピーマ ン キャベツ	しょうゆ 昆布だ し汁 食塩	Ene.: 168kcal P: 5.8g F: 3.4g C: 30.7g Ca: 26mg 食塩相当量: 0.9g	豚肉
31	土	お茶 市販ベビー お菓子	軟飯 鮭とじゃがいもの和風煮	市販ベビーお菓子	鮭	米 じゃがいも 砂 糖	はくさい にんじ ん ごぼう しい たけ 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: 30.5.5g Ca: 100mg 食塩相当量: 0.24g	大豆