

令和5年9月 献立表(中期食7か月～8か月モグモグ期)

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	調味料	栄養価
		昼食		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	お粥 鶏ささ身の煮物 コロコロにんじん みそ汁(かぼちゃ・わかめ)		鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	にんじん かぼ ちゃ カットわかめ	しょうゆ かつおだ し汁	Ene. : 134kcal P : 7.6g F : 0.6g C : 25.9g Ca : 14mg 食塩相当量 : 0.7g
2	土	お粥 鶏肉じゃが みそ汁(玉ねぎ)		鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 じゃがいも 砂 糖	たまねぎ にんじ ん	しょうゆ かつおだ し汁	Ene. : 160kcal P : 7.4g F : 1.7g C : 30.2g Ca : 14mg 食塩相当量 : 0.6g
4	月	お粥 鶏ささ身の照り煮 かぼちゃサラダ みそ汁(キャベツ・にんじん)		鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	かぼちゃ たまね ぎ きゅうり キャ ベツ にんじん	しょうゆ かつおだ し汁 食塩	Ene. : 151kcal P : 8.1g F : 0.7g C : 29.4g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.7g
5	火	そぼろ粥 にんじんとピーマンの和え物 すまし汁(かぼちゃ)		鶏ひき肉	米 砂糖	たまねぎ にんじ ん ピーマン かぼ ちゃ	かつおだし汁 しょ うゆ 食塩	Ene. : 149kcal P : 5.9g F : 2.8g C : 26.3g Ca : 12mg 食塩相当量 : 0.7g
6	水	パン粥 鶏ささ身と玉ねぎの煮物 キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(こまつな)		育児用粉ミルク 鶏ささ身	食パン 砂糖	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	湯 しょうゆ かつ おだし汁 食塩 水	Ene. : 117kcal P : 7g F : 2.3g C : 18.6g Ca : 54mg 食塩相当量 : 0.8g
7	木	お粥 豆腐のそぼろあん 茹でブロッコリー みそ汁(玉ねぎ・なす)		絹ごし豆腐 鶏ひ き肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	にんじん たまね ぎ ブロッコリー なす	かつおだし汁 しょ うゆ 水	Ene. : 149kcal P : 5.7g F : 2.3g C : 27.6g Ca : 35mg 食塩相当量 : 0.6g
8	金	お粥 鮭の煮物 こまつなとにんじんの和え物 みそ汁(はくさい)		さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖	こまつな にんじん はくさい	かつおだし汁 しょ うゆ	Ene. : 154kcal P : 7.5g F : 1.4g C : 28.8g Ca : 48mg 食塩相当量 : 0.7g
9	土	お粥 玉ねぎとツナの煮物 はくさいとにんじんの和え物 みそ汁(じゃがいも)		ツナ水煮缶 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も	たまねぎ はくさい にんじん	しょうゆ かつおだ し汁	Ene. : 127kcal P : 4.8g F : 0.5g C : 27.3g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.8g
11	月	お粥 鶏ささみの照り煮 こまつなとにんじんのおかか和え みそ汁(キャベツ)		鶏ささみ かつお 節 米みそ(淡色辛 みそ)	米 砂糖	こまつな にんじん キャベツ	しょうゆ かつおだ し汁	Ene. : 140kcal P : 7.8g F : 1.4g C : 25.4g Ca : 50mg 食塩相当量 : 0.7g
12	火	お粥 麻婆豆腐(なす) 茹でブロッコリー すまし汁(チンゲン菜)		絹ごし豆腐 鶏ひ き肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	にんじん なす ブ ロッコリー チンゲ ンサイ	かつおだし汁 しょ うゆ 水 食塩	Ene. : 160kcal P : 6.3g F : 2.8g C : 28.8g Ca : 49mg 食塩相当量 : 0.7g
13	水	お粥 かれの煮つけ きゅうりとにんじんの和え物 みそ汁(さつまいも・だいこん)		かれい 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 さつまい も	きゅうり にんじん だいこん	しょうゆ かつおだ し汁	Ene. : 137kcal P : 6.2g F : 0.8g C : 26.9g Ca : 23mg 食塩相当量 : 0.7g
14	木	味噌そぼろうどん 粉ふき芋 ほうれん草とにんじんの納豆和え		鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 挽 きわり納豆	干しうどん じゃが いも	だいこん にんじん ほうれん草	かつおだし汁 食 塩 しょうゆ	Ene. : 124kcal P : 5.5g F : 2.2g C : 22.1g Ca : 27mg 食塩相当量 : 1.6g
15	金	お粥 鶏ささ身のみそ煮 かぼちゃときゅうりのサラダ すまし汁(こまつな・玉ねぎ)		鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	かぼちゃ きゅうり こまつな たまねぎ	かつおだし汁 食 塩 しょうゆ	Ene. : 139kcal P : 6.6g F : 0.5g C : 28.1g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.7g
29	金	お粥 鶏むねの照り煮 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁(こまつな・玉ねぎ)		鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	かぼちゃ きゅうり こまつな たまねぎ	しょうゆ かつおだ し汁 食塩	Ene. : 153kcal P : 7.4g F : 1.8g C : 28.1g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.7g

テイジー保育園五反野

☆仕入れの都合上、食材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。☆



園長	調理者