

2019年08月

献立表

金町保育園(離乳食2回食)

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 29 木	全粥60g 大根と鶏ひき肉の煮物 茹でスティックにんじん すまし汁(人参・玉ねぎ)	米、片栗粉	かれい、鶏ささ身挽き肉、無添加味噌	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、カットトマト缶詰、いんげん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、食塩、昆布だし汁	全粥60g 白身魚(トマト煮) 南瓜煮 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 168 kcal たんぱく質 8.6 g 脂 質 0.8 g カルシウム 37 mg
02 金	全粥60g 小松菜のそぼろ煮 トマト 味噌汁(はくさい)	米、焼ふ、片栗粉、なたね油	鶏ひき肉、無添加味噌	トマト、ブロッコリー、だいこん、こまつな、にんじん、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ	かつおだし汁、有機醤油、食塩	全粥60g 麩と野菜の葛煮 茹でブロッコリー 味噌汁(大根)	エネルギー 162 kcal たんぱく質 6.3 g 脂 質 2.4 g カルシウム 60 mg
03 17 31 土	野菜うどん 粉吹き芋(あおのり) プレーンヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米	ヨーグルト(無糖)、たら、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、キャベツ、はくさい、こまつな、にんじん、あおのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、食塩	全粥60g 白身魚と野菜の煮物 きゅうり煮 味噌汁(人参)	エネルギー 171 kcal たんぱく質 9.6 g 脂 質 2.5 g カルシウム 94 g
05 19 月	全粥60g 煮魚 きゃべつのあえもの すまし汁(ほうれん草)	米、片栗粉	たら、木綿豆腐、無添加味噌	かぼちゃ、こまつな、キャベツ、カットトマト缶詰、ほうれんそう、たまねぎ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐のトマト煮 小松菜の和え物 味噌汁(南瓜)	エネルギー 162 kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 1.3 g カルシウム 72 mg
06 20 火	お麩うどん じゃが芋煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米、焼ふ、なたね油	ヨーグルト(無糖)、かれい、無添加味噌	にんじん、はくさい、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、食塩	全粥60g 魚のあけぼの煮 白菜と人参煮 味噌汁(大根)	エネルギー 180 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 2.2 g カルシウム 84 mg
07 21 水	全粥60g 豆腐と鶏ひき肉のトマト煮 ブロッコリー煮 キャベツスープ	米	絹ごし豆腐、挽きわり納豆、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、いんげん、こまつな、カットトマト缶詰	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、食塩	全粥60g 小松菜の納豆あえ 茹でいんげん 味噌汁(わかめ・玉ねぎ)	エネルギー 180 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 3.4 g カルシウム 73 mg
08 22 木	煮込みうどん 南瓜の甘煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、たら、鶏ささ身挽き肉、無添加味噌	きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、ほうれんそう	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g たらの野菜あんかけ煮 きゅうり和え 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 181 kcal たんぱく質 10.1 g 脂 質 1.9 g カルシウム 87 mg
09 23 金	軟飯80g ミートローフ(豆腐) 大根と人参煮 すまし汁(キャベツ)	米、パン粉、なたね油	木綿豆腐、かれい、豚肉(赤身二度挽き、無添加味噌、かつお節)	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、ブロッコリー	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、ケチャップ、しょうゆ、食塩	軟飯80g 魚の味噌煮 ブロッコリー煮 味噌汁(人参・玉ねぎ)	エネルギー 189 kcal たんぱく質 8.8 g 脂 質 2.1 g カルシウム 40 mg
10 24 土	ひき肉入り入り野菜うどん じゃが芋煮 ヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、はくさい、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、しょうゆ、食塩	全粥60g 豆腐と青菜のとろみ煮 茹でスティック大根 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 181 kcal たんぱく質 7.2 g 脂 質 3.2 g カルシウム 84 mg
13 27 火	全粥60g かれい煮 きゅうりのおかかあえ みそ汁(大根)	米	かれい、挽きわり納豆、無添加味噌、かつお粉	ほうれんそう、トマト、だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ	かつおだし汁、有機醤油	全粥60g ほうれん草の納豆あえ トマト すまし汁(人参)	エネルギー 170 kcal たんぱく質 9.9 g 脂 質 2.1 g カルシウム 50 mg
14 28 水	全粥60g 鶏ひき肉とじゃが芋の炒り煮 白菜煮 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ)	米、じゃがいも、さつまいも、なたね油、砂糖、ごま油	かれい、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、なす、たまねぎ、にんじん、あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 魚の磯煮 なすの煮物 味噌汁(白菜)	エネルギー 185 kcal たんぱく質 9.2 g 脂 質 2.5 g カルシウム 41 mg
15 26 金	全粥60g マーボー豆腐風 茹できゅうり みそ汁(じゃが芋)	米、じゃがいも、焼ふ、片栗粉、なたね油	木綿豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、食塩	全粥60g 麩と野菜の煮物 人参の甘煮(玉ねぎ)	エネルギー 177 kcal たんぱく質 6.7 g 脂 質 2.7 g カルシウム 48 mg
16 30 金	全粥60g ひき肉と野菜の煮物 ブロッコリーと人参のおかかあえ 味噌汁(きゃべつ)	米、さつまいも、片栗粉	かれい、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお節	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、だいこん	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 白身魚の味噌焼き さつま芋の煮物 すまし汁(大根)	エネルギー 187 kcal たんぱく質 10.0 g 脂 質 2.3 g カルシウム 47 mg

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

※旬の食材 とうもろこし スイカ きゅうり なす トマト

8月は、気温や湿度が高いため、食欲低下で風邪をひいたり、菌が繁殖しやすく食中毒が発生しやすくなります。食べる前にしっかりと手洗いうがいをして、好き嫌いなくたくさん食べて、菌に負けない体を作ろう！

