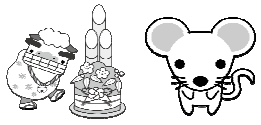
様式F114

2020年01月

献　立　表

金町保育園(離乳食 3･4回食)

日／曜	献立名	材料名(昼食･3時おやつ) 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	栄養価
04 18 土	野菜うどん 青のりポテト プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、じゃがいも、焼ふ、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、粉チーズ、無添加味噌、かつお粉	にんじん、たまねぎ、だいこん、カットトマト缶詰、はくさい、ほうれんそう、あおのり	かつおだし汁、有機醤油、本みりん	軟飯80g 焼き麩のトマトチーズ煮 人参の土佐煮 味噌汁(大根)	エネルギー 298 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 4.9 g カルシウム 202 mg
06 20 月	軟飯80g ほうれん草の納豆あえ さつま芋煮 みそ汁	米、さといも	かれい、挽きわり納豆、無添加味噌、かつお粉	かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり	かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 魚の味噌煮 きゅうり煮 すまし汁(人参)	エネルギー 270 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 2.0 g カルシウム 46 mg
07 21 火	しらすうどん かぼちゃのサラダ プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、片栗粉、なたね油	ヨーグルト(無糖)、ツナ水煮缶、しらす干し、無添加味噌	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、いんげん、きゅうり、ほうれんそう、ピーマン	かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 野菜とツナ炒め いんげんと人参煮 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 240 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 3.0 g カルシウム 115 mg
08 22 水	軟飯80g 豆腐のそぼろみそかけ トマト みそ汁(なす･玉ねぎ)	米、片栗粉	木綿豆腐、かれい、鶏ひき肉、無添加味噌	かぶ、はくさい、なす、トマト、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、干ししいたけ、こまつな	かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 煮魚 かぶの含め煮 白菜スープ	エネルギー 290 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 4.0 g カルシウム 77 mg
09 23 木	軟飯80g 鮭のチーズ焼き ブロッコリーのおかか和え 野菜スープ(じゃが芋)	ゆでうどん、米、じゃがいも	ヨーグルト(無糖)、かれい、豚肉/赤身二度挽き、無添加味噌、かつお粉	にんじん、ブロッコリー、はくさい、だいこん、たまねぎ、こまつな、いんげん	かつおだし汁、有機醤油	味噌うどん 根菜煮 プレーンヨーグルト	エネルギー 267 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 3.2 g カルシウム 127 mg
10 24 金	軟飯80g 鶏ひき肉のそぼろ煮 サラダ 味噌汁(大根･わかめ)	米、さつまいも、片栗粉、じゃがいも	たら、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、ブロッコリー、生わかめ、キャベツ	かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g たらの野菜あんかけ 里芋の煮物 味噌汁(豆腐)	エネルギー 312 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 3.2 g カルシウム 59 mg
11 25 土	ひき肉うどん さつま芋の甘煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、さつまいも、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、かれい、鶏ささ身挽き肉、無添加味噌、かつお粉	きゅうり、にんじん、なす、だいこん、ほうれんそう、キャベツ	かつおだし汁、有機醤油、食塩	軟飯80g カレイのおろし煮 きゅうりのおかか和え 味噌汁(なす)	エネルギー 300 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 2.7 g カルシウム 108 mg
14 28 火	煮込みうどん 粉ふき芋 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)、挽きわり納豆、鶏ささ身挽き肉、無添加味噌	はくさい、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、あおのり	かつお･昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 納豆と白菜のとろ煮 茹でブロッコリー 味噌汁(えのき)	エネルギー 247 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 3.2 g カルシウム 109 mg
15 29 水	軟飯80g なすのみそ煮 茹でスティック大根 すまし汁(ほうれん草)	米、じゃがいも	木綿豆腐、無添加味噌、鶏ひき肉	なす、にんじん、キャベツ、だいこん、こまつな、ほうれんそう、たまねぎ	かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 豆腐と小松菜の炒め煮 キャベツと人参煮 味噌汁(じゃがいも)	エネルギー 263 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 2.7 g カルシウム 83 mg
16 30 木	軟飯80g かじきの照り焼き 小松菜煮 味噌汁(豆腐)	ゆでうどん、米、さといも、油、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、かじき、絹ごし豆腐、鶏ささ身挽き肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、こまつな、いんげん	かつおだし汁、有機醤油、しょうゆ	あんとじうどん 南瓜甘煮 プレーンヨーグルト	エネルギー 305 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 6.7 g カルシウム 113 mg
17 31 金	軟飯80g 豆腐の松風焼き キャベツのごまあえ 味噌汁(かぶ)	米、パン粉、なたね油	絹ごし豆腐、かじき、鶏ひき肉、無添加味噌、すりごま	かぶ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおのり	かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 魚の磯焼き ほうれん草と人参煮 オニオンスープ	エネルギー 315 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 7.1 g カルシウム 77 mg
27 月	そぼろ雑炊 スティック野菜 味噌汁(じゃが芋)	米、じゃがいも、焼ふ、片栗粉	鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ	かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 麩と野菜の葛煮 トマト 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 161 kcal たんぱく質 6.5 g 脂質 2.0 g カルシウム 33 mg

※都合によりメニューを変更する場合がございます。

新年、あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。
年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄除けのために、1月7日には、セリ、ナズナ、ゴギョウ
ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。