

2021年09月

献立表

金町保育園(離乳食 後期食)

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3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		
01 15 水	軟飯80g 肉じゃが ブロッコリーのごま和え 味噌汁(白菜)	米、じゃがいも、なたね油	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌、すりごま	ブロッコリー、にんじん、はくさい、なす、かぼちゃ、たまねぎ、あおのり	かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 豆腐の磯焼き 茄子の煮物 味噌汁(かぼちゃ)	エネルギー 339 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 4.4 g カルシウム 68 mg
02 16 木	軟飯80g 煮魚 キャベツの磯あえ 味噌汁(大根)	米	かかれい、ツナ水煮缶、無添加味噌	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、トマト、だいこん、あおのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g ツナとトマト煮 きゅうりの醤油和え 野菜スープ	エネルギー 318 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 1.6 g カルシウム 71 mg
03 17 金	鮭チャーハン もやしナムル 中華風スープ	米、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、さけ、無添加味噌	にんじん、もやし、こまつな、きゅうり、はくさい、ピーマン、たまねぎ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、穀物酢	軟飯80g つくねハンバーグ コロコロサラダ 味噌汁(白菜)	エネルギー 337 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 4.9 g カルシウム 78 mg
04 18 土	野菜うどん 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、焼ふ、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお節	にんじん、ほうれんそう、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ	かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 麩の野菜あんかけ 人参の甘煮 味噌汁(大根)	エネルギー 319 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 4.0 g カルシウム 120 mg
06 21 火	軟飯80g 月 たら味噌煮 21 ひじきの煮物 火 すまし汁(焼き麩)	米、焼ふ	たら、挽きわり納豆、無添加味噌	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、かぶ、いんげん、ひじき	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 納豆和え かぶの含め煮 味噌汁(人参・玉ねぎ)	エネルギー 312 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 2.1 g カルシウム 78 mg
07 28 火	軟飯80g 大根と鶏ひき肉のどろ煮 スティックきゅうり トマトスープ	米	かかれい、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	なす、だいこん、はくさい、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g カレイの煮つけ 白菜のお浸し 味噌汁(茄子)	エネルギー 299 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 2.4 g カルシウム 55 mg
08 29 水	きのこうどん かぼちゃの煮物 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)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌、すりごま	こまつな、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、しいたけ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 豆腐の味噌だれ 小松菜のごま和え 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 306 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 5.4 g カルシウム 172 mg
09 30 木	軟飯80g 納豆と白菜のどろ煮 おおか和え 味噌汁(かぶ)	米、じゃがいも	さけ、挽きわり納豆、無添加味噌、かつお粉	はくさい、カリフラワー、ほうれんそう、かぶ	かつおだし汁、有機醤油、穀物酢	軟飯80g 焼き鮭 茹でカリフラワー 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 317 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 3.2 g カルシウム 52 mg
10 24 金	軟飯80g さつま芋と鶏そぼろ煮 トマト 味噌汁(茄子)	米、さつまいも	鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	なす、トマト、だいこん、こまつな、たまねぎ、にんじん、いんげん、生わかめ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 小松菜のしらす煮 大根の煮物 味噌汁(わかめ)	エネルギー 331 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 3.6 g カルシウム 92 mg
11 25 土	お麩うどん かぼちゃの煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、かつお節、無添加味噌	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、こんぶ(だし用)	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 野菜と鶏ひきの煮 スティックにんじん 味噌汁	エネルギー 305 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 4.8 g カルシウム 97 mg
13 27 月	そぼろ丼 大根煮 味噌汁(ほうれん草)	ゆでうどん、米、じゃがいも	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、無添加味噌	だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、はくさい、にんじん、ピーマン、あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	ツナうどん 青のりポテト プレーンヨーグルト	エネルギー 294 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 4.9 g カルシウム 100 mg
14 火	軟飯80g かじきのあん煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(大根)	米、片栗粉	絹ごし豆腐、かじき、無添加味噌、かつお粉	ほうれんそう、だいこん、はくさい、きゅうり、にんじん	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 豆腐ステーキ風 きゅうりのおおか和え 味噌汁(白菜)	エネルギー 323 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 4.4 g カルシウム 66 mg
22 水	チキンの軟飯 花野菜サラダ オニオンスープ	米、焼ふ	かかれい、鶏ひき肉、無添加味噌	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、いんげん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、穀物酢	軟飯80g カレイの煮付け キャベツサラダ 味噌汁(焼き麩)	エネルギー 320 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 3.1 g カルシウム 52 mg

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

陽ざしには夏の名残もありますが、いよいよ秋がやってきます。
食欲の秋といわれるようにこれから旬をむかえるおいしい食べ物が増えます。
バランスの良い食事をこころがけ、今月も元気に過ごしましょう。

