

2021年09月

献立表

金町保育園(離乳 完了食)

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	ご飯 肉じゃが 水 ブロッコリーのごま和え 味噌汁(白菜・もやし)	果物(パイナップル)	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	パイナップル、ブロッコリー、たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 467 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 10.9 g カルシウム 203 mg
02	ご飯 16 シルバーのおろしポン酢 木 キャベツの磯あえ 味噌汁(玉ねぎ)	果物(オレンジ)	米、砂糖	牛乳、シルバー、米みそ(淡色辛みそ)	野菜ジュース、だいこん、オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおのり、かんでん	煮干だし汁、しょうゆ	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 紅葉ゼリー	エネルギー 343 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 7.8 g カルシウム 170 mg
03	チャーハン 17 ラーメンサラダ 金 白菜スープ ヨーグルト		米、ゆで中華めん、ごま油、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ハム(卵・乳不使用)、卵	にんじん、はくさい、こまつな、ピーマン、ねぎ、ホールコーン缶、きゅうり、黒きくらげ	鳥がらだし、しょうゆ、中華だし、素、穀物酢、食塩	午前牛乳 ハイハイ 麦茶 ココア玄米フレークミルクかけ	エネルギー 395 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 7.3 g カルシウム 235 mg
04	カレーうどん 18 さつま芋の甘煮 土 ヨーグルト		ゆでうどん、米、さつまいも、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、味付けのり、りんご	かつお・昆布だし汁、カレーウ、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 塩おにぎり(のり付き)	エネルギー 484 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.5 g カルシウム 266 mg
06	ご飯 鮭の西京焼き 月 ひじきと大豆の煮物 すまし汁(小松菜・しめじ)	果物(りんご)	米、健康食パン、砂糖、油	牛乳、さけ、いり大豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム、きな粉、かつお節	りんご、こまつな、しめじ、にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 きなこクリームサンド	エネルギー 510 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 12.7 g カルシウム 201 mg
07	健康パン 28 スパニッシュオムレツ 火 キャベツサラダ コーンスープ	果物(グレープフルーツ)	健康パン、さつまいも、じゃがいも、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、ハム(卵・乳不使用)、バター、かつお節、白ごま	グレープフルーツ、クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース(冷凍)	穀物酢、ケチャップ、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 おさつバター	エネルギー 419 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 13.3 g カルシウム 212 mg
08	きのこうどん 29 かぼちゃの煮物 水 果物(バナナ)		ゆでうどん、米、砂糖	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)、かまぼこ、かつお節	バナナ、かぼちゃ、まいたけ、しめじ、こまつな、にんじん、しいたけ、えのきたけ、のぎわな(塩漬)、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 野菜菜おにぎり	エネルギー 392 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 7.1 g カルシウム 185 mg
09	ご飯 30 BBQチキン 木 ほうれん草の納豆あえ 味噌汁(蓮根)	果物(柿)	米、健康食パン、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	かき、れんこん、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、ウスターソース、こしょう	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 じゃこトースト	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.8 g カルシウム 194 mg
10	ポークカレー 24 ハワイ風サラダ 金 味噌汁(大根・わかめ)		米、じゃがいも、黒砂糖、小麦粉、なたね油、はちみつ	牛乳、豚肉(ヒレ)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、バター、いわし(煮干し)、きな粉	たまねぎ、パイン缶、にんじん、だいこん、キャベツ、きゅうり、りんご、生わかめ、トマトピューレ、かんでん、にんにく、しょうが	穀物酢、チャップネ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、鳥がらだし、カレー粉、白こしょう	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 黒糖ゼリー	エネルギー 504 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 14.6 g カルシウム 309 mg
11	醤油ラーメン 25 かぼちゃの煮物 土 ヨーグルト		ゆで中華めん、米、砂糖、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース・赤肉)小間小間、鶏ひき肉	かぼちゃ、ほうれんそう、ホールコーン缶、にんじん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、本みりん、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 そばろおにぎり	エネルギー 433 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 8.2 g カルシウム 261 mg
13	ご飯 27 豚肉のみそ焼き 月 青菜となめ草の和え物 すまし汁(焼き麩)	果物(梨)	米、焼ふ、ビーフン、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム(卵・乳不使用)、さけ、かつお節	なし、こまつな、えのきたけ、にんじん、キャベツ、ピーマン、しいたけ、こんぶ(だし用)	みりん、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 焼きビーフン	エネルギー 449 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 14.9 g カルシウム 150 mg
14	健康パン かじきの竜田焼き 火 マカロニサラダ オニオンスープ	果物(りんご)	健康パン、もち米、米、マカロニ、油、三温糖、片栗粉	牛乳、かじき、ハム(卵・乳不使用)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ホールコーン缶、にんにく、しょうが	コンソメ、みりん、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 五平餅	エネルギー 449 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.2 g カルシウム 173 mg
15	ごま塩ご飯 肉じゃが 水 ブロッコリーのごま和え 味噌汁(白菜・もやし)	果物(パイナップル)	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、すりごま	パイナップル、ブロッコリー、たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 スティックチーズ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 18.9 g カルシウム 207 mg
21	栗ご飯 鮭の西京焼き 火 ひじきと大豆の煮物 すまし汁(小松菜・しめじ)	果物(柿)	米、白玉粉、砂糖、なたね油、油	牛乳、さけ、いり大豆、ゆでくり、油揚げ、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま、かつお節	かき、こまつな、しめじ、にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 お月見・ボンデケーキ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 17.7 g カルシウム 341 mg
22	パエリア 花野菜のガーリックソテー 水 トマトスープ ヨーグルト(いちご)		米、砂糖、小麦粉、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、生クリーム、クリームチーズ、えび、いか、卵、ワイン、ハム(卵・乳不使用)、バター	ブロッコリー、カリフラワー、カットマト缶詰、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、しめじ、にんにく	コンソメ、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 バスク風チーズケーキ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 26.5 g カルシウム 289 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。

※旬の食材 さけ さつま芋 かぼちゃ しめじ しいたけ えのき 栗 柿 梨

21日十五夜メニュー・22日ヨーロッパ大陸メニュー

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沢山あります。

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。

