

2021年10月

献立表

金町保育園(離乳 中期食)

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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 金	全粥60g たらの煮つけ 白菜の和え物 味噌汁(大根)	米	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、だいこん、キャベツ、かぶ、はくさい、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 キャベツとそぼろ煮 人参の甘煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー 170 kcal たんぱく質 9.7 g 脂 質 2.3 g カルシウム 38 mg
02 16 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、さつまいも、米、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、ほうれんそう、はくさい、だいこん、たまねぎ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	そぼろ粥 ほうれん草のお浸し 味噌汁(玉ねぎ・人参)	エネルギー 204 kcal たんぱく質 8.6 g 脂 質 3.5 g カルシウム 88 mg
04 18 月	全粥60g 豆腐のそぼろあんかけ 根菜の煮物 味噌汁(茄子)	米、さつまいも、片栗粉	絹ごし豆腐、かれない、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、なす、たまねぎ、カリフラワー、トマトピューレ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g かれないのトマト煮 茹でカリフラワー 野菜スープ	エネルギー 199 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 3.2 g カルシウム 47 mg
05 19 火	ひき肉うどん 大根煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、さけ、鶏ひき肉、無添加味噌	たまねぎ、にんじん、はくさい、だいこん、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 鮭の玉ねぎソース 白菜のお浸し 味噌汁(焼き麩)	エネルギー 208 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 4.3 g カルシウム 83 mg
06 20 水	全粥60g 鶏とかぼちゃの煮物 スティックきゅうり キャベツスープ	米	鶏ひき肉、挽きわり納豆、無添加味噌	ほうれんそう、かぼちゃ、かぶ、こまつな、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 納豆和え かぶの含め煮 味噌汁(小松菜)	エネルギー 180 kcal たんぱく質 8.3 g 脂 質 3.4 g カルシウム 58 mg
07 21 木	全粥60g たらの味噌煮 金平だいこん すまし汁(玉ねぎ・茄子)	ゆでうどん、さつまいも、米、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、たら、かつお節、無添加味噌	たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、なす、いんげん	かつおだし汁、有機醤油	お麩うどん 里芋の煮物 プレーンヨーグルト	エネルギー 237 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 2.2 g カルシウム 88 mg
08 22 金	野菜とチキンのリゾット トマト 白菜スープ	米、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	トマト、キャベツ、はくさい、にんじん、こまつな、ブロッコリー	かつおだし汁、有機醤油、しょうゆ	全粥60g 豆腐のとろみ煮 小松菜の和え物 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 162 kcal たんぱく質 6.7 g 脂 質 2.6 g カルシウム 70 mg
09 23 土	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、焼ふ、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 麩と野菜の葛煮 おかか和え 味噌汁(大根)	エネルギー 191 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 3.5 g カルシウム 82 mg
11 25 月	全粥60g 鶏ひき肉と野菜の煮 コロコロきゅうり 中華風スープ	米、片栗粉	鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	にんじん、なす、ほうれんそう、はくさい、きゅうり、かぶ、ピーマン	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、しょうゆ	しらす粥 茄子の含め煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー 181 kcal たんぱく質 10.0 g 脂 質 3.4 g カルシウム 61 mg
12 26 火	全粥60g たらのあん煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(大根)	米、片栗粉、焼ふ	絹ごし豆腐、たら、無添加味噌、かつお粉	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐の野菜あんかけ スティック人参 味噌汁(焼き麩)	エネルギー 173 kcal たんぱく質 9.5 g 脂 質 1.4 g カルシウム 61 mg
13 27 水	味噌うどん じゃがいも煮 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)、かれない、鶏ひき肉、無添加味噌、すりごま	ほうれんそう、はくさい、にんじん、キャベツ、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 カレイの煮つけ キャベツのごま和え 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 194 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 3.0 g カルシウム 93 mg
14 29 金	全粥60g 納豆のとろ煮 いんげんと人参煮 味噌汁(茄子・玉ねぎ)	米	鶏ひき肉、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、無添加味噌	たまねぎ、はくさい、かぼちゃ、いんげん、にんじん、なす、きゅうり、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、穀物酢	全粥60g ミートローフ コロコロサラダ かぼちゃスープ	エネルギー 195 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 3.7 g カルシウム 50 mg
28 木	鶏ひきと野菜の軟飯 かぶの煮物 味噌汁(キャベツ)	米、焼ふ	鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	キャベツ、にんじん、はくさい、かぶ、ほうれんそう、だいこん	かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 焼き麩と野菜の煮物 おかか和え 味噌汁(白菜)	エネルギー 179 kcal たんぱく質 8.3 g 脂 質 3.1 g カルシウム 44 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。

朝夕と肌寒く、木々の色が変わり始め秋らしさを感じられる季節になりました。
この時期が旬の美味しい食べ物がたくさん出回り始めてきました。
旬の食材を味わって味覚の秋をたのしみましょう。

