

2021年10月

献立表

金町保育園(離乳 後期食)

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	軟飯80g さわらの煮つけ 白菜の和え物 味噌汁(大根)	米	さわら、ツナ水煮 缶、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	軟飯80g キャベツとツナ煮 人参の甘煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー 329 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 4.2 g カルシウム 49 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、米、さ つま芋、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	そばろ軟飯 ほうれん草のお浸し 味噌汁(玉ねぎ・人参)	エネルギー 328 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 4.9 g カルシウム 117 mg
04 18 月	軟飯80g 豆腐のそぼろあんかけ 根菜の煮物 味噌汁(茄子)	米、さつま芋、片 栗粉	絹ごし豆腐、かれ 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、トマトビュ ーレ	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g かれのトマト煮 茹でカリフラワー 野菜スープ	エネルギー 364 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 4.6 g カルシウム 69 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	軟飯80g 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 334 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 6.0 g カルシウム 110 mg
06 20 水	軟飯80g 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	軟飯80g 納豆和え かぶの含め煮 味噌汁(小松菜)	エネルギー 339 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 5.0 g カルシウム 84 mg
07 21 木	軟飯80g 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、米、さ と芋、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 375 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 3.1 g カルシウム 117 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、はくさい、に んじん、こまつな、 キャベツ、ブロッ コリー	かつおだし汁、 有機醤油、しよ うゆ	軟飯80g 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 311 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 3.8 g カルシウム 99 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、米、 じゃがいも、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	軟飯80g 麩と野菜の葛煮 おかか和え 味噌汁(大根)	エネルギー 307 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 4.8 g カルシウム 105 mg
11 25 月	軟飯80g 鶏ひき肉と野菜の煮 ココロきゅうり 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、たまねぎ	かつおだし汁、 かつお・昆布だ し汁、有機醤油、 しょうゆ	しらす軟飯 茄子の含め煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー 340 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 4.8 g カルシウム 92 mg
12 26 火	軟飯80g 焼き鮭 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、さけ、 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、 有機醤油	軟飯80g 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 330 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 3.3 g カルシウム 80 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、米、 じゃがいも	ヨーグルト(無糖)、 かれい、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	軟飯80g 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 314 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 4.1 g カルシウム 124 mg
14 29 金	軟飯80g 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	にんじん、たまね ぎ、はくさい、かぼ ちゃ、なす、きゅう り、いんげん、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、 穀物酢	軟飯80g ミートローフ ココロサラダ かぼちゃスープ	エネルギー 360 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 5.3 g カルシウム 69 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、片栗粉	鶏ひき肉、ツナ水 煮缶、無添加味 噌、かつお粉	にんじん、はくさ い、だいこん、キャ ベツ、かぶ、ほうれ んそう	かつおだし汁、 有機醤油	軟飯80g 大根のツナあんかけ おかか和え 味噌汁(白菜)	エネルギー 329 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 4.3 g カルシウム 58 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。

