

2021年12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 水	全粥60g カレイの煮つけ いんげんと人参の煮物 味噌汁(小松菜)	米、片栗粉	かれい、絹ごし豆腐、無添加味噌	にんじん、はくさい、だいこん、こまつな、いんげん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐ステーキ 白菜の和え物 味噌汁(大根)	エネルギー 155 kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 1.3 g カルシウム 63 mg
02 16 木	全粥60g トマトと焼き麩の煮 きゅうり煮 ころころスープ	ゆでうどん、米、焼ふ、じゃがいも、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉	たまねぎ、かぶ、ほうれんそう、きゅうり、トマト、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	あんとじうどん かぶの煮物 プレーンヨーグルト	エネルギー 206 kcal たんぱく質 9.3 g 脂 質 2.7 g カルシウム 82 mg
03 17 金	全粥60g 肉じゃが キャベツサラダ 味噌汁(ほうれん草)	米、じゃがいも	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、挽きわり納豆、無添加味噌	にんじん、なす、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、穀物酢	全粥60g 納豆和え 茄子の含め煮 味噌汁(豆腐)	エネルギー 168 kcal たんぱく質 7.1 g 脂 質 2.9 g カルシウム 41 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、さつまいも、米、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	にんじん、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、はくさい	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 麩と野菜の含め煮 土佐煮 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 201 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 3.1 g カルシウム 89 mg
06 20 月	全粥60g 鶏ひき肉と玉ねぎのあん煮 小松菜のお浸し 味噌汁(白菜)	米、片栗粉	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、こまつな、はくさい、たまねぎ、キャベツ、かぶ、あおのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g たらの磯焼き 根菜の煮物 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 177 kcal たんぱく質 9.2 g 脂 質 2.4 g カルシウム 59 mg
07 21 火	全粥60g ハンバーグ ころころサラダ オニオンスープ	米、片栗粉、なたね油	かれい、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	だいこん、たまねぎ、なす、きゅうり、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油、穀物酢	全粥60g 煮魚 大根サラダ 味噌汁(茄子)	エネルギー 168 kcal たんぱく質 8.6 g 脂 質 2.4 g カルシウム 36 mg
08 22 水	ミートうどん 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	きゅうり、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、かぶ、ほうれんそう、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	全粥60g 豆腐の野菜あんかけ きゅうり煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー 192 kcal たんぱく質 8.1 g 脂 質 3.9 g カルシウム 86 mg
09 23 木	全粥60g かれいの味噌煮 茹でブロッコリー すまし汁(焼き麩)	米、焼ふ	かれい、挽きわり納豆、無添加味噌、かつお粉	はくさい、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 納豆と白菜のどろ煮 おかか和え 味噌汁(わかめ・玉ねぎ)	エネルギー 161 kcal たんぱく質 9.3 g 脂 質 1.5 g カルシウム 42 mg
10 24 金	そばろ粥 じゃがいも煮 味噌汁(小松菜)	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	にんじん、たまねぎ、なす、こまつな、キャベツ、いんげん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g しらすと野菜煮 いんげんと人参煮 味噌汁(茄子)	エネルギー 180 kcal たんぱく質 8.1 g 脂 質 2.0 g カルシウム 79 mg
11 25 土	お麩うどん 大根の煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、じゃがいも、片栗粉、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、だいこん、はくさい、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油、穀物酢	全粥60g 野菜と鶏の煮物 ころころサラダ 味噌汁(白菜)	エネルギー 177 kcal たんぱく質 6.7 g 脂 質 2.6 g カルシウム 82 mg
13 27 月	全粥60g たらの煮つけ サラダ 味噌汁(白菜)	米、さつまいも	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、だいこん、こまつな、きゅうり、はくさい、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 鶏ひき肉と根菜の煮物 青菜の煮浸し 味噌汁(大根)	エネルギー 162 kcal たんぱく質 8.8 g 脂 質 1.8 g カルシウム 51 mg
14 28 火	しらすうどん 茹でブロッコリー 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)、鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、なす、かぶ、ほうれんそう	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	鶏と野菜粥 かぶと人参の煮物 味噌汁(茄子)	エネルギー 184 kcal たんぱく質 10.0 g 脂 質 3.2 g カルシウム 109 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。

冬至は1年で夜が最も長く、昼が短い日です。『ん』のつく食べ物(南瓜・蓮根・大根・うどん・みかんなど)を食べると『運』を呼び込むといわれています。また冬至の日にはゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せるとも言われています。

