

2021年12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 水	軟飯80g カレイの煮つけ ひじきの煮物 味噌汁(小松菜)	米、片栗粉	かれい、絹ごし豆腐、無添加味噌	はくさい、にんじん、だいこん、こまつな、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 豆腐ステーキ 白菜の和え物 味噌汁(大根)	エネルギー 303 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 2.0 g カルシウム 104 mg
02 16 木	軟飯80g トマトと焼き麩のチーズ煮 スティックきゅうり 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、粉チーズ	たまねぎ、かぶ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、トマト	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 340 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 4.5 g カルシウム 135 mg
03 17 金	軟飯80g 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	軟飯80g 納豆 茄子の含め煮 味噌汁(豆腐)	エネルギー 321 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 4.3 g カルシウム 60 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	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	軟飯80g 麩と野菜の含め煮 土佐煮 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 323 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 4.3 g カルシウム 119 mg
06 20 月	軟飯80g 豚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、豚ひき肉、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	軟飯80g たらの磯焼き 根菜の煮物 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 334 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 3.6 g カルシウム 85 mg
07 21 火	軟飯80g 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	さけ、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌、すりごま	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	軟飯80g 焼き鮭 大根サラダ 味噌汁(茄子)	エネルギー 335 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 4.7 g カルシウム 48 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	軟飯80g 豆腐の野菜あんかけ きゅうり煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー 311 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 5.4 g カルシウム 115 mg
09 23 木	軟飯80g 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、生わかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 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 311 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 2.4 g カルシウム 63 mg
10 24 金	そぼろ丼 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、ツナ水煮缶、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	軟飯80g ツナと野菜煮 いんげんと人参煮 味噌汁(茄子)	エネルギー 331 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 3.0 g カルシウム 73 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	軟飯80g 野菜と鶏の煮物 ころころサラダ 味噌汁(白菜)	エネルギー 289 kcal たんぱく質 10.0 g 脂 質 3.6 g カルシウム 109 mg
13 27 月	軟飯80g かじきの煮つけ ごま和えサラダ 味噌汁(白菜)	米、さつまいも	かじき、鶏ひき肉、無添加味噌、白ごま	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	軟飯80g 鶏ひき肉と根菜の煮物 青菜の煮浸し 味噌汁(白菜)	エネルギー 334 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 5.1 g カルシウム 66 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、なす、かぶ、ほうれんそう、たまねぎ、ピーマン	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	鶏とピーマンの軟飯 かぶと人参の煮物 味噌汁(茄子)	エネルギー 297 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 4.5 g カルシウム 147 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。

