

2021年05月

献立表

金町保育園(離乳食 中期)

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3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 29 土	野菜うどん かぼちゃの甘煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、焼 ふ、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、 鶏ひき肉、無添加 味噌、かつお節	かぼちゃ、はくさ い、だいこん、にん じん、ほうれんそ う、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 麩と野菜の葛煮 大根煮 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 184 kcal たんぱく質 7.3 g 脂 質 2.6 g カルシウム 79 mg	
06 20 木	あんどうどん きゅうりのおかか和え プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、 じゃがいも、なたね 油、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、 かれい、鶏ひき肉、 米みそ(淡色辛み そ)、かつお粉	たまねぎ、はくさ い、きゅうり、にん じん、ほうれんそ う	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油、 食塩	全粥60g 魚の照り焼き じゃがいもの煮物 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 197 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 3.9 g カルシウム 90 mg	
07 21 金	全粥60g 煮魚 茄子の味噌あえ 味噌汁(かぶ)	米	たら、挽きわり納 豆、無添加味噌	はくさい、なす、こ まつな、かぶ、にん じん、たまねぎ、い んげん	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油	全粥60g 納豆と白菜のどろ煮 いんげんと人参煮 味噌汁(こまつな・玉ねぎ)	エネルギー 162 kcal たんぱく質 10.6 g 脂 質 1.3 g カルシウム 101 mg	
08 22 土	お麩うどん じゃが芋の土佐煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、じゃが いも、米、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、 鶏ひき肉、無添加 味噌、かつお節、 かつお粉	にんじん、だいこ ん、ほうれんそう、 たまねぎ、だいこん (葉)、こんぶ(だし 用)	かつおだし汁、 有機醤油、食塩	全粥60g 大根のそぼろ煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(にんじん)	エネルギー 184 kcal たんぱく質 8.3 g 脂 質 2.7 g カルシウム 90 mg	
10 24 月	全粥60g 豆腐の磯焼き キャベツの甘酢あえ すまし汁(里芋・玉ねぎ)	米、さといも、なた ね油	木綿豆腐、たら	キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、きゅ うり、はくさい、トマ トピューレ、あおの り	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油、 穀物酢、食塩	全粥60g たらのトマト煮 スティック野菜 野菜スープ	エネルギー 169 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 2.1 g カルシウム 61 mg	
11 25 火	煮込みうどん 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	ヨーグルト(無糖)、 しらす干し、鶏ひき 肉、無添加味噌	にんじん、キャベ ツ、かぶ、なす、た まねぎ、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 しらすとほうれん草煮 煮物 味噌汁(なす・にんじん)	エネルギー 196 kcal たんぱく質 9.0 g 脂 質 2.8 g カルシウム 110 mg	
12 26 水	全粥60g 白身魚の煮つけ 大根のサラダ 味噌汁(白菜)	米、片栗粉	かれい、鶏ひき肉、 無添加味噌	だいこん、キャベ ツ、はくさい、いん げん、にんじん、た まねぎ、カリフラ ワー	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油、り んご酢、昆布だし 汁	全粥60g つくねの野菜あんかけ 茹で野菜(いんげん・カリフラワー) 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 168 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 1.9 g カルシウム 45 mg	
13 27 木	全粥60g じゃが芋とひき肉の煮物 トマト 味噌汁(なす・玉ねぎ)	じゃがいも、米、な たね油、焼ふ	木綿豆腐、鶏ひき 肉、無添加味噌	にんじん、トマト、 たまねぎ、なす、きゅ うり	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油、有 機醤油	全粥60g 豆腐ステーキ サラダ すまし汁(焼き麩)	エネルギー 205 kcal たんぱく質 6.9 g 脂 質 4.4 g カルシウム 39 mg	
14 28 金	ピビンバ風粥 きゅうりのナムル 白菜スープ	米、なたね油	鶏ひき肉、しらす干 し、無添加味噌	にんじん、はくさ い、こまつな、たま ねぎ、きゅうり、キャ ベツ	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油、 食塩	全粥60g キャベツとしらす炒め 人参の甘煮 味噌汁(こまつな)	エネルギー 150 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 2.0 g カルシウム 70 mg	
17 31 月	全粥60g 納豆のほうれん草和え 茹でカリフラワー 味噌汁(だいこん)	ゆでうどん、さとい も、米	ヨーグルト(無糖)、 挽きわり納豆、鶏 ひき肉、無添加味 噌、かつお節	にんじん、ほうれ んそう、はくさい、だ いこん(葉)、カリフ ラワー、たまねぎ	かつおだし汁、 有機醤油、食塩	味噌うどん 里芋の煮物 プレーンヨーグルト	エネルギー 188 kcal たんぱく質 9.2 g 脂 質 3.5 g カルシウム 117 mg	
18 火	全粥60g 焼き麩のトマト煮 スティックきゅうり オニオンスープ	米、焼ふ、片栗粉、 なたね油	たら、絹ごし豆腐、 無添加味噌	たまねぎ、トマト ピューレ、かぶ、 きゅうり、にんじん	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油、 穀物酢、しょう ゆ、食塩	全粥60g たらのしょうゆ焼き かぶの和え物 味噌汁(豆ふ)	エネルギー 187 kcal たんぱく質 9.7 g 脂 質 1.8 g カルシウム 42 mg	
19 水	全粥60g かれいの蒸し焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(にんじん・キャベツ)	米、さつまいも	かれい、鶏ひき肉、 無添加味噌、かつ お粉	にんじん、ブロッ コリー、ほうれんそう、 キャベツ、たまね ぎ、いんげん	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油、 しょうゆ	そぼろ軟飯 根菜煮 すまし汁(ほうれん草)	エネルギー 201 kcal たんぱく質 10.6 g 脂 質 2.0 g カルシウム 46 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。

新緑が美しい季節になりました。環境が変わったことによる疲れが出てくる時期ですが、ご家庭での食事の栄養にも気を付け十分な睡眠をとって元気に登園できるように心がけましょう。

