

2021年06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 29 火	全粥60g 鶏ひき肉のトマト煮 スティックきゅうり 野菜スープ	米	鶏ひき肉、挽きわり納豆、無添加味噌	はくさい、きゅうり、カリフラワー、にんじん、だいこん、キャベツ、トマトピューレ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、有機醤油、食塩	全粥60g 納豆と白菜のどろ煮 茹でカリフラワー 味噌汁(だいこん)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	153 kcal 6.5 g 2.4 g 39 mg
02 30 水	味噌うどん じゃが芋の煮物 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)、たら、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお節	はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、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 たらの味噌煮 いんげんの煮物 すまし汁(小松菜・玉ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	201 kcal 13.2 g 3.2 g 98 mg
03 17 木	全粥60g かれいの煮つけ サラダ 味噌汁(白菜)	米、なたね油、片栗粉	絹ごし豆腐、かれい、無添加味噌	だいこん、キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、あおのり	かつおだし汁、有機醤油、穀物酢	全粥60g 豆腐ステーキ キャベツの磯あえ 味噌汁(かぼちゃ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	156 kcal 7.2 g 2.1 g 52 mg
04 18 金	白身魚と青菜の粥 かぶの煮物 味噌汁(なす)	米	たら、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	にんじん、だいこん、かぶ、ほうれんそう、なす、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 大根のそぼろあんかけ 人参の土佐煮 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	144 kcal 7.5 g 0.9 g 37 mg
05 19 土	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、焼ふ、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	キャベツ、たまねぎ、にんじん、はくさい	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 キャベツのお浸し 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	192 kcal 7.0 g 2.6 g 84 mg
07 21 月	全粥60g 鶏つくねの野菜あんかけ おおか和え 味噌汁(ほうれん草)	米、じゃがいも、片栗粉、なたね油	たら、鶏ひき肉、無添加味噌、粉チーズ、かつお粉	ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、にんじん、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、しょうゆ、食塩	全粥60g 白身魚のトマトチーズ煮 茹でブロッコリー 野菜スープ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	173 kcal 9.9 g 2.1 g 38 mg
08 22 火	しらすうどん 茄子の含め煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、片栗粉、なたね油	ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌、すりごま	なす、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、ほうれんそう	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g マーボー豆腐風 ナムル キャベツスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	217 kcal 9.3 g 4.3 g 110 mg
09 23 水	全粥60g 煮魚 カリフラワーの和え物 すまし汁(焼き麩・たまねぎ)	米、焼ふ	かれい、挽きわり納豆、無添加味噌	ほうれんそう、トマト、カリフラワー、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	軟飯80g 納豆の和え物 トマト 味噌汁(だいこん)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	174 kcal 7.5 g 1.3 g 31 mg
10 24 木	そぼろ粥 じゃがいもの煮物 味噌汁(キャベツ)	米、じゃがいも、焼ふ	鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、キャベツ、はくさい、こまつな、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 麩と野菜煮 人参の甘煮 味噌汁(小松菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	157 kcal 5.7 g 1.8 g 36 mg
11 25 金	全粥60g 麩の野菜あんかけ 煮物 味噌汁(だいこん・にんじん)	ゆでうどん、さつまいも、米、焼ふ、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、はくさい、かぶ、葉、たまねぎ、こまつな、だいこん	かつおだし汁、有機醤油、かつお・昆布だし汁	鶏うどん さつまいもの甘煮 プレーンヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	198 kcal 7.8 g 2.8 g 129 mg
12 26 土	あんどうどん かぼちゃの煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、焼ふ、片栗粉、砂糖	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、かつお粉	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、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、しょうゆ、食塩	全粥60g 麩のトマト煮 おおか和え オニオンスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	208 kcal 7.8 g 2.6 g 81 mg
14 28 月	全粥60g 白身魚のほぐし味噌煮 きゅうりのサラダ すまし汁(豆腐)	米、じゃがいも	絹ごし豆腐、かれい、鶏ひき肉、無添加味噌	なす、にんじん、かぶ、きゅうり	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 鶏ひき肉とコロコロ野菜の煮 茄子の煮物 味噌汁(かぶ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	154 kcal 7.7 g 1.9 g 33 mg
15 火	しらす粥 いんげんと人参煮 味噌汁(はくさい)	米、じゃがいも	鶏ひき肉、無添加味噌、しらす干し、かつお粉	こまつな、にんじん、だいこん、いんげん、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 鶏じゃが 小松菜のお浸し 味噌汁(だいこん)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	134 kcal 5.0 g 1.3 g 48 mg
16 水	全粥60g 豆腐の磯焼き 花野菜の和え物 味噌汁(ほうれん草)	ゆでうどん、さといも、米、なたね油	ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、穀物酢	野菜うどん 里芋の煮物 プレーンヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	178 kcal 7.9 g 3.9 g 96 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。

よく噛んで食べることは子どもの成長発達に欠かせない生活習慣でありとても大切なことです。しっかりと噛むことを心がけましょう。

