

2021年06月

## 献立表

金町保育園(離乳食 後期)

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	軟飯80g 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、キャベツ、カリフラワー、だいこん、にんじん、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	軟飯80g 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 297 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 3.6 g カルシウム 56 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、米、じゃがいも	ヨーグルト(無糖)、かれい、豚肉/赤身二度挽き、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、ひじき	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g たらの味噌煮 ひじきの煮物 すまし汁(小松菜・玉ねぎ)	エネルギー 309 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 3.7 g カルシウム 149 mg
03 17 木	軟飯80g 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	軟飯80g 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 304 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 3.2 g カルシウム 76 mg
04 18 金	鮭と青菜の軟飯 かぶの煮物 味噌汁(なす)	米	さけ、ツナ水煮缶、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、たまねぎ、こまつな	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 大根のツナあんかけ 人参の土佐煮 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 299 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 2.2 g カルシウム 47 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、米、さつまいも、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	軟飯80g 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 315 kcal たんぱく質 10.7 g 脂 質 3.8 g カルシウム 120 mg
07 21 月	軟飯80g 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、にんじん、はくさい、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	軟飯80g 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 330 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 3.2 g カルシウム 56 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、豚肉/赤身二度挽き、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 306 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 5.4 g カルシウム 157 mg
09 23 水	軟飯80g かじきの照り焼き カリフラワーのごま和え すまし汁(焼き麩・たまねぎ)	米、焼ふ、なたね油	かじき、挽きわり納豆、無添加味噌、すりごま	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、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 307 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 3.9 g カルシウム 47 mg
10 24 木	そぼろ軟飯 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	軟飯80g 麩と野菜煮 人参の甘煮 味噌汁(小松菜)	エネルギー 306 kcal たんぱく質 9.5 g 脂 質 2.8 g カルシウム 52 mg
11 25 金	軟飯80g 野菜とツナの和え物 煮物 味噌汁(だいこん・にんじん)	ゆでうどん、米、さつまいも、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、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 310 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 4.1 g カルシウム 184 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	軟飯80g 麩のトマト煮 おおか和え オニオンスープ	エネルギー 338 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 3.9 g カルシウム 116 mg
14 28 月	軟飯80g 白身魚のほぐし味噌煮 わかめサラダ 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、生わかめ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、穀物酢、食塩	軟飯80g 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 302 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 3.0 g カルシウム 49 mg
15 火	しらす軟飯 いんげんと人参煮 きのこの味噌汁	米、じゃがいも	ツナ水煮缶、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、しいたけ、えのきたけ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g ツナじゃが 小松菜のお浸し 味噌汁(だいこん)	エネルギー 266 kcal たんぱく質 8.9 g 脂 質 1.2 g カルシウム 67 mg
16 水	軟飯80g 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、米、さつまいも、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 295 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 5.6 g カルシウム 138 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。

