

2021年08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)				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		
02 23 月	全粥60g たらの味噌煮 金平だいこん すまし汁(焼き麩)	米、焼ふ、片栗粉	たら、絹ごし豆腐、 無添加味噌	かぶ、なす、だいこ ん、にんじん、たま ねぎ、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 豆腐の磯焼き 茄子の含め煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー 183 kcal たんぱく質 8.6 g 脂 質 1.4 g カルシウム 42 mg
03 17 火	ひき肉うどん 白菜和え 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	たまねぎ、ブロッコ リー、はくさい、トマ トピューレ、ほうれ んそう、キャベツ、 にんじん	かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、有機醤油、 穀物酢、食塩	全粥60g 焼き麩のトマト煮 茹でブロッコリー キャベツスープ	エネルギー 205 kcal たんぱく質 9.9 g 脂 質 3.2 g カルシウム 93 mg
04 水 30 月	全粥60g ハンバーグ ポテトサラダ オニオンスープ	米、じゃがいも、片 栗粉、なたね油	かたい、絹ごし豆 腐、鶏ひき肉、無 添加味噌	たまねぎ、だいこ ん、こまつな、にん じん、きゅうり	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油、 食塩	全粥60g カレイの煮つけ 小松菜の和え物 味噌汁(だいこん)	エネルギー 176 kcal たんぱく質 9.7 g 脂 質 2.8 g カルシウム 54 mg
05 木 31 火	全粥60g きゅうり納豆 スティックにんじん 味噌汁(かぶ)	米、じゃがいも	鶏ひき肉、挽きわり 納豆、無添加味 噌、かつお粉	にんじん、ほうれん そう、はくさい、きゅ うり、かぶ	かつおだし汁、 昆布だし汁、有 機醤油	全粥60g 白菜と鶏肉のどろ煮 おかか和え 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 159 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 2.5 g カルシウム 32 mg
06 20 金	そばろ粥 さつま芋の甘煮 味噌汁(キャベツ)	米、さつまいも、片 栗粉	鶏ひき肉、しらす干 し、無添加味噌	トマト、だいこん、た まねぎ、キャベツ、 ほうれんそう、にん じん	かつおだし汁、 有機醤油	全粥60g しらすの野菜あんかけ トマト 味噌汁(だいこん)	エネルギー 170 kcal たんぱく質 7.1 g 脂 質 1.9 g カルシウム 49 mg
07 21 土	野菜うどん 青のりポテト プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、 じゃがいも、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	ブロッコリー、たま ねぎ、ほうれんそ う、にんじん、キャ ベツ、あおのり	かつおだし汁、 有機醤油、食塩	全粥60g 麩と野菜の葛煮 にんじんの甘煮 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 183 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 3.2 g カルシウム 81 mg
10 24 火	味噌うどん かぶの煮物 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)、 たら、鶏ひき肉、無 添加味噌	こまつな、かぶ・ 葉、はくさい、にん じん、なす、たまね ぎ	かつおだし汁、 有機醤油	全粥60g たらのしょうゆあん 茄子の煮物 味噌汁(こまつな)	エネルギー 184 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 3.2 g カルシウム 138 mg
11 25 水	全粥60g カレイの煮つけ サラダ 味噌汁(白菜)	米	かたい、鶏ひき肉、 無添加味噌	にんじん、はくさ い、トマト、きゅうり、 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、 穀物酢、しょう ゆ、食塩	トマトとチキンのリゾット風 キャベツの和え物 野菜スープ	エネルギー 159 kcal たんぱく質 9.1 g 脂 質 1.9 g カルシウム 36 mg
12 26 木	全粥60g たらのオニオンソースがけ 茹でブロッコリー かぼちゃスープ	ゆでうどん、米、片 栗粉	ヨーグルト(無糖)、 たら、鶏ひき肉	たまねぎ、ブロッコ リー、かぼちゃ、か ぶ、はくさい、にん じん	かつおだし汁、 有機醤油	あんどううどん かぶの含め煮 プレーンヨーグルト	エネルギー 183 kcal たんぱく質 10.3 g 脂 質 2.6 g カルシウム 82 mg
13 27 金	白身魚と野菜の粥 キャベツサラダ 味噌汁(だいこん)	米、さつまいも	鶏ひき肉、たら、無 添加味噌、かつお 粉	ほうれんそう、はく さい、だいこん、 キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、きゅ うり	かつおだし汁、 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 ほうれん草の和え物 味噌汁(白菜)	エネルギー 155 kcal たんぱく質 6.1 g 脂 質 1.8 g カルシウム 37 mg
14 28 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	にんじん、たまね ぎ、ほうれんそう、 キャベツ、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 麩と野菜のどろ煮 スティック野菜 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 186 kcal たんぱく質 7.1 g 脂 質 2.7 g カルシウム 88 mg
16 月	全粥60g 納豆と白菜の和え物 大根の煮物 味噌汁(なす)	米、片栗粉	木綿豆腐、挽きわり 納豆、無添加味 噌、すりごま	はくさい、にんじ ん、だいこん、こま つな、なす、たまね ぎ	かつおだし汁、 有機醤油	全粥60g 豆腐のどろ煮 小松菜のごま和え 味噌汁(にんじん)	エネルギー 148 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 2.0 g カルシウム 61 mg
18 水	全粥60g 冬瓜と鶏肉の煮物 人参の甘煮 味噌汁(こまつな)	米、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひ き肉、無添加味噌	にんじん、はくさ い、なす、こまつ な、とうがん、いん げん、あおのり	かつおだし汁、 有機醤油	全粥60g 豆腐の磯焼き 白菜の和え物 味噌汁(茄子)	エネルギー 154 kcal たんぱく質 6.0 g 脂 質 2.2 g カルシウム 53 mg
19 木	お麩うどん 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、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、 挽きわり納豆	はくさい、たまね ぎ、かぶ、にんじ ん、ほうれんそう	かつおだし汁、 有機醤油	全粥60g 納豆和え かぶの煮物 すまし汁(玉ねぎ)	エネルギー 168 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 2.4 g カルシウム 82 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。

豚肉・うなぎ・玄米・落花生などに多く含まれているビタミンB1は夏バテ予防に効果的です。  
これらや夏野菜を食べてまだまだ暑い夏を元気に乗り切りましょう！

