

2021年08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)				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	軟飯80g 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	軟飯80g 豆腐の磯焼き 茄子の含め煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー 343 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 2.2 g カルシウム 61 mg
03 17 火	ひき肉うどん 白菜とえ 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、粉チー ズ	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	軟飯80g 焼き麩のトマトチーズ煮 茹でブロッコリー キャベツスープ	エネルギー 343 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 5.3 g カルシウム 159 mg
04 水 30 月	軟飯80g 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	かれい、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	軟飯80g 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 334 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 4.2 g カルシウム 78 mg
05 木 31 火	軟飯80g きゅうり納豆 スティックにんじん きのこの味噌汁	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、しめじ、えのき たけ	かつおだし汁、 昆布だし汁、有 機醤油	軟飯80g 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 309 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 3.8 g カルシウム 45 mg
06 20 金	そぼろ軟飯 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、ツナ水 煮缶、無添加味噌	トマト、だいこん、 キャベツ、ほうれん そう、たまねぎ、赤 ピーマン、黄ピー マン、にんじん	かつおだし汁、 有機醤油	軟飯80g ツナの野菜あんかけ トマト 味噌汁(だいこん)	エネルギー 321 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 3.0 g カルシウム 43 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	軟飯80g 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 302 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 4.6 g カルシウム 117 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)、 かじき、豚肉/赤身 二度挽き、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	軟飯80g かじきのしょうゆあん 茄子の煮物 味噌汁(こまつな)	エネルギー 321 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 5.7 g カルシウム 188 mg
11 25 水	軟飯80g カレイの煮つけ サラダ 味噌汁(白菜)	米	かれい、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 310 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 3.0 g カルシウム 52 mg
12 26 木	軟飯80g 鮭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)、 さけ、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 319 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 4.9 g カルシウム 113 mg
13 27 金	ツナと野菜の軟飯 キャベツサラダ 味噌汁(だいこん)	米、さつまいも	鶏ひき肉、ツナ水 煮缶、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、ピーマン、きゅ うり	かつおだし汁、 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 ほうれん草の和え物 味噌汁(白菜)	エネルギー 303 kcal たんぱく質 10.1 g 脂 質 2.9 g カルシウム 53 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	軟飯80g 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 306 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 3.9 g カルシウム 127 mg
16 月	軟飯80g 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	軟飯80g 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 293 kcal たんぱく質 9.2 g 脂 質 3.0 g カルシウム 89 mg
18 水	軟飯80g 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	軟飯80g 豆腐の磯焼き 白菜の和え物 味噌汁(茄子)	エネルギー 302 kcal たんぱく質 9.9 g 脂 質 3.4 g カルシウム 77 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	軟飯80g 納豆和え かぶの煮物 すまし汁(玉ねぎ)	エネルギー 281 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 3.5 g カルシウム 117 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！

