

2022年05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 月 19 木	全粥60g 鶏そぼろと玉ねぎの煮 キャベツサラダ 味噌汁(ほうれん草)	米、じゃがいも、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐のあんかけ ころころ煮物 味噌汁(じゃが芋)	エネルギー 163 kcal たんぱく質 6.5 g 脂 質 2.5 g カルシウム 43 mg
06 20 金	全粥60g カレイの煮つけ 大根の煮物 味噌汁(白菜)	米	かれい、挽きわり納豆、無添加味噌	トマト、はくさい、なす、きゅうり、だいこん、にんじん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g きゅうり納豆 トマト 味噌汁(茄子)	エネルギー 157 kcal たんぱく質 9.0 g 脂 質 1.8 g カルシウム 39 mg
07 21 土	野菜うどん 茹でブロッコリー 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	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、食塩	全粥60g 麩と野菜の葛煮 さつま芋の甘煮 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 197 kcal たんぱく質 8.4 g 脂 質 3.1 g カルシウム 87 mg
09 23 月	全粥60g たらの照り焼き 茄子の含め煮 味噌汁(ほうれん草)	米、片栗粉	たら、絹ごし豆腐、無添加味噌、かつお粉	にんじん、ほうれんそう、はくさい、なす、だいこん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐ステーキ風 根菜のおかか和え 味噌汁(白菜)	エネルギー 158 kcal たんぱく質 9.8 g 脂 質 1.3 g カルシウム 54 mg
10 24 火	そぼろ粥 小松菜の煮浸し 味噌汁(かぶ)	米、焼ふ	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	キャベツ、にんじん、こまつな、かぶ、たまねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、穀物酢	全粥60g 煮魚 キャベツの甘酢あえ 味噌汁(焼き麩)	エネルギー 174 kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 1.9 g カルシウム 58 mg
11 25 水	お麩うどん さつま芋の煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、米、焼ふ、なたね油	ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g ハンバーグ スティックきゅうり 野菜スープ	エネルギー 203 kcal たんぱく質 7.9 g 脂 質 4.0 g カルシウム 89 mg
12 26 木	全粥60g かぶと鶏肉の煮物 人参のおかか和え ブロッコリースープ	米、さといも	鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌、かつお粉	にんじん、ブロッコリー、だいこん、こまつな、かぶ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、しょうゆ	全粥60g 小松菜のしらす煮 里芋煮 味噌汁(大根)	エネルギー 159 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 1.9 g カルシウム 65 mg
13 27 金	全粥60g カレイの煮付け キャベツの甘酢あえ 味噌汁(大根)	ゆでうどん、米	ヨーグルト(無糖)、かれい、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、にんじん、だいこん、キャベツ、カリフラワー、たまねぎ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、穀物酢	味噌うどん 茹でカリフラワー プレーンヨーグルト	エネルギー 188 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 3.0 g カルシウム 92 mg
14 28 土	けんちんうどん 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、砂糖	ヨーグルト(無糖)、無添加味噌、かつお節、かつお粉	だいこん、にんじん、ほうれんそう、なす、いんげん、干しいたけ、あおのり、こんぶ(だし用)	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、しょうゆ、みりん、食塩	全粥60g 鶏肉とほうれん草の煮物 土佐煮 味噌汁(茄子)	エネルギー 193 kcal たんぱく質 9.8 g 脂 質 2.7 g カルシウム 85 mg
16 30 月	全粥60g 回鍋肉風 きゅうり煮 野菜スープ	米、焼ふ、油	挽きわり納豆、鶏ひき肉、無添加味噌	キャベツ、にんじん、はくさい、きゅうり、たまねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、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(焼き麩)	エネルギー 177 kcal たんぱく質 7.6 g 脂 質 3.2 g カルシウム 51 mg
17 31 火	しらすうどん かぼちゃの煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、しらす干し	たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、ほうれんそう、トマト、にんじん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 鶏肉のトマト煮 茹でブロッコリー オニオンスープ	エネルギー 187 kcal たんぱく質 9.7 g 脂 質 3.1 g カルシウム 99 mg
18 水	全粥60g たらと野菜のほぐし煮 きゅうりのサラダ 味噌汁(かぶ)	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	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、かぶ、ほうれんそう、なす	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	煮込みうどん 茄子の味噌煮 プレーンヨーグルト	エネルギー 193 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 3.1 g カルシウム 92 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。

新しい生活に慣れてきたと同時に疲れも出てくるころではないかと思えます。  
バランスの良い食事を心がけ今月も元気に過ごしましょう。

