

2022年06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 | | |
| 01 水 | 全粥60g 大根と鶏ひきの煮物 きゅうり煮 味噌汁(白菜) | 米 | かかれい、鶏ひき肉、 無添加味噌、かつ お粉 | はくさい、にんじ ん、たまねぎ、だい こん、きゅうり、キャ ベツ | かつお・昆布だし 汁、有機醤油、 食塩 | 全粥60g カレイの煮つけ キャベツのおかか和え 味噌汁(玉ねぎ) | エネルギー 193 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 1.8 g カルシウム 43 mg |
| 02 木 | 全粥60g たらの煮つけ ころころサラダ ほうれん草スープ | 米、片栗粉、焼ふ | たら、鶏ひき肉、無 添加味噌 | ほうれんそう、にん じん、はくさい、な す、きゅうり、たまね ぎ | かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、有機醤油、 穀物酢 | 全粥60g 鶏つくねのあんかけ 茄子の含め煮 味噌汁(焼き麩) | エネルギー 264 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 3.5 g カルシウム 47 mg |
| 03 17 金 | 全粥60g 肉じゃが 甘酢サラダ 味噌汁(茄子) | 米、さつまいも、 じゃがいも | 鶏ひき肉、しらす干 し、無添加味噌 | なす、にんじん、か ぶ、ほうれんそう、 きゅうり | かつお・昆布だし 汁、有機醤油、 穀物酢 | しらす粥 さつまいもの甘煮 味噌汁(かぶ) | エネルギー 177 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 1.9 g カルシウム 45 mg |
| 04 18 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、じゃが いも、米 | ヨーグルト(無糖)、 絹ごし豆腐、鶏ひ き肉、無添加味噌 | にんじん、ほうれん そう、だいこん、 キャベツ、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 豆腐煮 大根の煮物 味噌汁(ほうれん草) | エネルギー 176 kcal たんぱく質 7.3 g 脂 質 3.2 g カルシウム 91 mg |
| 06 20 月 | 全粥60g 納豆和え 人参のおかか和え 味噌汁(いんげん・玉ねぎ) | 米 | 鶏ひき肉、挽きわり 納豆、無添加味 噌、かつお粉 | ほうれんそう、たま ねぎ、カリフラ ワー、はくさい、に んじん、トマト、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 鶏そぼろのトマト煮 茹でカリフラワー 味噌汁(白菜) | エネルギー 170 kcal たんぱく質 8.0 g 脂 質 2.9 g カルシウム 46 mg |
| 07 21 火 | そぼろ粥 里芋の煮物 味噌汁(キャベツ) | ゆでうどん、さとい も、米、焼ふ | ヨーグルト(無糖)、 鶏ひき肉、無添加 味噌 | たまねぎ、こまつ な、にんじん、なす | かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、有機醤油 | 味噌うどん 茄子の煮物 プレーンヨーグルト | エネルギー 178 kcal たんぱく質 7.5 g 脂 質 3.0 g カルシウム 100 mg |
| 08 22 水 | 全粥60g かぶのそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁(焼き麩) | 米、片栗粉、焼ふ | 絹ごし豆腐、鶏ひ き肉、無添加味噌 | きゅうり、だいこん、 こまつな、キャベ ツ、かぶ、にんじ ん、たまねぎ | かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、有機醤油 | 全粥60g 豆腐の野菜あんかけ スティックきゅうり 味噌汁(大根) | エネルギー 161 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 2.3 g カルシウム 60 mg |
| 09 23 木 | しらすうどん 茹でブロッコリー プレーンヨーグルト | ゆでうどん、米、片 栗粉 | ヨーグルト(無糖)、 鶏ひき肉、しらす干 し、無添加味噌 | ほうれんそう、にん じん、ブロッコリー、 なす、たまねぎ、 きゅうり | かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、有機醤油 | 軟飯60g 鶏ひき肉の野菜煮 ころころサラダ 味噌汁(茄子) | エネルギー 185 kcal たんぱく質 10.1 g 脂 質 3.6 g カルシウム 107 mg |
| 10 24 金 | 全粥60g たらの煮付け きゅうりのおかか和え 味噌汁(白菜) | 米、片栗粉 | たら、絹ごし豆腐、 無添加味噌、かつ お粉 | トマト、きゅうり、はく さい、こまつな | かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、有機醤油 | 全粥60g 豆腐の味噌煮 トマト 味噌汁(小松菜) | エネルギー 137 kcal たんぱく質 7.5 g 脂 質 0.9 g カルシウム 54 mg |
| 11 25 土 | 鶏うどん さつまいもの甘煮 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 | たまねぎ、だいこ ん、にんじん、ほう れんそう、はくさい | かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油、 食塩 | 全粥60g 麩と野菜の含め煮 大根煮 味噌汁(玉ねぎ) | エネルギー 188 kcal たんぱく質 7.2 g 脂 質 2.6 g カルシウム 85 mg |
| 13 27 月 | 全粥60g 納豆と白菜のどろ煮 茄子の含め煮 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 | はくさい、にんじ ん、なす、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 | 全粥60g 鶏肉の野菜煮 いんげんと人参煮 味噌汁(じゃが芋) | エネルギー 167 kcal たんぱく質 6.6 g 脂 質 2.5 g カルシウム 38 mg |
| 14 28 火 | 全粥60g 白身魚の煮付け 小松菜のごま和え 大根スープ | ゆでうどん、米、片 栗粉 | ヨーグルト(無糖)、 かかれい、鶏ひき肉、 すりごま | こまつな、にんじ ん、だいこん、きゅ うり、ほうれんそう、 たまねぎ | かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、有機醤油 | あんとうどん きゅうり煮 プレーンヨーグルト | エネルギー 172 kcal たんぱく質 10.3 g 脂 質 2.7 g カルシウム 104 mg |
| 15 29 水 | 全粥60g たらのあん煮 かぶの煮物 味噌汁(白菜) | 米、焼ふ、片栗粉 | たら、絹ごし豆腐、 無添加味噌 | キャベツ、かぶ、は くさい、にんじん、 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 豆腐ステーキ風 キャベツの磯和え 味噌汁(焼き麩) | エネルギー 171 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 1.8 g カルシウム 63 mg |
| 16 30 木 | 野菜うどん かぼちゃの煮物 プレーンヨーグルト | ゆでうどん、米、焼 ふ | ヨーグルト(無糖)、 鶏ひき肉 | かぼちゃ、ブロッ コリー、ほうれんそう、 トマト、にんじん、な す | かつお・昆布だし 汁、有機醤油 | 全粥60g 鶏そぼろと野菜の煮物 茹でブロッコリー トマトスープ | エネルギー 178 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 3.0 g カルシウム 78 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。

