

2022年06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		
01 水	軟飯80g 大根と鶏ひきの煮物 きゅうり煮 味噌汁(白菜)	米	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	軟飯80g 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 305 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 2.5 g カルシウム 57 mg
02 木	軟飯80g 焼き鮭 ころころサラダ ほうれん草スープ	米、片栗粉、焼ふ	鶏ひき肉、さけ、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	軟飯80g 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 371 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 5.7 g カルシウム 52 mg
03 17 金	軟飯80g 肉じゃが 甘酢サラダ 味噌汁(わかめ)	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	にんじん、かぶ、ほ うれんそう、きゅう り、たまねぎ、生わ かめ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油、 穀物酢	しらす軟飯 さつまいもの甘煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー 330 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 2.9 g カルシウム 64 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、米、 じゃがいも	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	軟飯80g 豆腐煮 大根の煮物 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 277 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 4.2 g カルシウム 115 mg
06 20 月	軟飯80g 納豆和え 人参のおかか和え 味噌汁(いんげん・玉ねぎ)	米	挽きわり納豆、鶏 ひき肉、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	軟飯80g 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 325 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 4.4 g カルシウム 68 mg
07 21 火	そぼろ軟飯 里芋の煮物 味噌汁(わかめ)	ゆでうどん、米、さ つまいも、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、 鶏ひき肉、無添加 味噌	こまつな、にんじ ん、なす、たまね ぎ、生わかめ	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 285 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 4.2 g カルシウム 126 mg
08 22 水	軟飯80g 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	鶏ひき肉、ツナ水 煮缶、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	軟飯80g ツナの野菜あんかけ スティックきゅうり 味噌汁(大根)	エネルギー 308 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 3.0 g カルシウム 71 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80g 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 301 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 5.1 g カルシウム 145 mg
10 24 金	軟飯80g 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	軟飯80g 豆腐の味噌煮 トマト すまし汁(小松菜)	エネルギー 278 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 1.5 g カルシウム 78 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、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	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	軟飯80g 麩と野菜の含め煮 大根煮 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 305 kcal たんぱく質 10.7 g 脂 質 3.6 g カルシウム 113 mg
13 27 月	軟飯80g 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、 ひじき	かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、有機醤油	軟飯80g 鶏肉の野菜煮 ひじきの煮物 味噌汁(じゃが芋)	エネルギー 322 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 3.8 g カルシウム 71 mg
14 28 火	軟飯80g 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 282 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 3.8 g カルシウム 141 mg
15 29 水	軟飯80g 焼き鮭 かぶの煮物 味噌汁(白菜)	米、焼ふ、片栗粉	絹ごし豆腐、さけ、 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	軟飯80g 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 322 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 3.4 g カルシウム 75 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	軟飯80g 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 291 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 4.2 g カルシウム 104 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。

