

2022年07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 15 金	そばろ粥 トマト 味噌汁(白菜)	米	かれい、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	トマト、はくさい、なす、きゅうり、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g カレイの煮つけ きゅうりのおかか和え 味噌汁(茄子)	エネルギー 157 kcal たんぱく質 9.2 g 脂 質 2.0 g カルシウム 44 mg
02 16 30 土	味噌うどん 茹でブロッコリー プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	ブロッコリー、はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 野菜のそばろ煮 ころころ大根煮 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 184 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 2.7 g カルシウム 95 mg
04 29 金	全粥60g 鶏ひき肉のそばろ煮 ほうれんそうの和え物 味噌汁(キャベツ)	米、片栗粉	鶏ひき肉、挽きわり納豆、無添加味噌	かぶ、にんじん、ほうれんそう、はくさい、きゅうり、キャベツ、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 きゅうり納豆 かぶの含め煮 味噌汁(白菜)	エネルギー 154 kcal たんぱく質 6.1 g 脂 質 2.2 g カルシウム 40 mg
05 19 火	全粥60g マーボー豆腐風 青のりポテト 小松菜スープ	ゆでうどん、じゃがいも、米、焼ふ、片栗粉、なたね油、ごま油	ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、あおのり	かつお・昆布だし汁、有機醤油、食塩	お麩うどん 茹でブロッコリー プレーンヨーグルト	エネルギー 189 kcal たんぱく質 8.4 g 脂 質 3.9 g カルシウム 109 mg
06 20 水	全粥60g かれいの味噌煮 きんぴら大根 すまし汁(茄子)	米	かれい、鶏ひき肉、無添加味噌、すりごま	きゅうり、たまねぎ、にんじん、なす、だいこん、こまつな	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	野菜とチキンの粥 ころころきゅうり オニオンスープ	エネルギー 168 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 2.0 g カルシウム 50 mg
07 木	煮込みうどん かぼちゃの甘煮 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)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	かぼちゃ、にんじん、キャベツ、かぶ、だいこん、ほうれんそう、あおのり	かつお・昆布だし汁、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(かぶ)	エネルギー 177 kcal たんぱく質 7.2 g 脂 質 3.3 g カルシウム 92 mg
08 金	全粥60g たらのあけぼの煮 きゅうり煮 味噌汁(わかめ)	米	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	きゅうり、ほうれんそう、カリフラワー、トマト、にんじん、生わかめ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油、食塩	全粥60g 鶏ひき肉のトマト煮 茹でカリフラワー ほうれん草スープ	エネルギー 143 kcal たんぱく質 8.3 g 脂 質 1.3 g カルシウム 31 mg
09 土	鶏そばろうどん じゃが芋煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米、焼ふ、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、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 焼き麩と白菜のとろ煮 ころころ煮 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 183 kcal たんぱく質 7.6 g 脂 質 3.0 g カルシウム 83 mg
11 月	全粥60g ほうれん草の納豆あえ 茄子の含め煮 味噌汁(キャベツ)	米、片栗粉	挽きわり納豆、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、キャベツ、かぶ、たまねぎ、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 鶏ひき肉と野菜の煮物 かぶの煮物 味噌汁(白菜)	エネルギー 167 kcal たんぱく質 7.2 g 脂 質 2.9 g カルシウム 51 mg
12 火	全粥60g カレイの煮付け いんげんと人参煮 味噌汁(玉ねぎ)	米、さつまいも	かれい、絹ごし豆腐、無添加味噌	たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、いんげん、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 豆腐のあおのり煮 小松菜とえのきの煮浸し 味噌汁(さつまいも)	エネルギー 159 kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 1.2 g カルシウム 57 mg
13 水	野菜うどん 冬瓜の煮物 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、無添加味噌、すりごま	ブロッコリー、とうがら、ほうれんそう、はくさい、キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	しらす粥 ブロッコリーのごま和え 味噌汁(白菜)	エネルギー 173 kcal たんぱく質 8.9 g 脂 質 2.9 g カルシウム 111 mg
14 木	全粥60g たらのほぐし煮 トマト かぼちゃのスープ	米、片栗粉	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	トマト、だいこん、なす、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油、穀物酢	全粥60g 大根のそばろあんかけ 甘酢サラダ 味噌汁(茄子)	エネルギー 175 kcal たんぱく質 10.3 g 脂 質 1.7 g カルシウム 33 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。

※旬の食材 なす モロヘイヤ トマト かぼちゃ おくら とうもろこし デラウェア スイカ

