

2022年07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 15 金	そばろ井 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、こまつな、たま ねぎ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g 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 307 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 3.1 g カルシウム 64 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	軟飯80g 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 304 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 4.0 g カルシウム 137 mg
04 29 金	軟飯80g 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	軟飯80g きゅうり納豆 かぶの含め煮 味噌汁(白菜)	エネルギー 302 kcal たんぱく質 10.1 g 脂 質 3.4 g カルシウム 58 mg
05 19 火	軟飯80g マーボー豆腐風 青のりポテト 小松菜スープ	ゆでうどん、米、 じゃがいも、焼ふ、 片栗粉、なたね 油、ごま油	ヨーグルト(無糖)、 絹ごし豆腐、豚肉/ 赤身二度挽き、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 307 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 5.0 g カルシウム 156 mg
06 20 水	軟飯80g 鮭の味噌煮 きんぴら大根 すまし汁(茄子)	米	さけ、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	チキンピラフ スティックきゅうり オニオンスープ	エネルギー 321 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 3.8 g カルシウム 58 mg
07 21 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	軟飯80g 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 290 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 4.6 g カルシウム 123 mg
08 22 金	軟飯80g 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	軟飯80g 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 285 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 2.0 g カルシウム 44 mg
09 23 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、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	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	軟飯80g 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 297 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 4.1 g カルシウム 111 mg
11 25 月	軟飯80g 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、ピーマン、か ぶ・葉	かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、有機醤油	軟飯80g 鶏ひき肉とピーマンの煮物 かぶの煮物 味噌汁(白菜)	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 4.3 g カルシウム 74 mg
12 26 火	軟飯80g カレイの煮付け ひじきの煮物 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、 ひじき、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 豆腐のあおのり煮 小松菜とえのきの煮浸し 味噌汁(さつま芋)	エネルギー 311 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 2.0 g カルシウム 103 mg
13 27 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 ん、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	しらす井 ブロッコリーのごま和え 味噌汁(白菜)	エネルギー 283 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 4.0 g カルシウム 150 mg
14 28 木	軟飯80g 焼き鮭 トマト かぼちゃのスープ	米、片栗粉	さけ、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、にんじん	かつお・昆布だし 汁、有機醤油、 穀物酢	軟飯80g 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 331 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 3.8 g カルシウム 36 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

