

2022年09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 木	全粥60g 肉じゃが 青菜の和え物 味噌汁(大根)	米、じゃがいも、焼 ふ、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひ き肉、無添加味 噌、かつお粉	きゅうり、こまつな、 にんじん、たまね ぎ、だいこん	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油	全粥60g 豆腐のとろみ煮 きゅうりのおかか和え 味噌汁(焼き麩)	エネルギー 171 kcal たんぱく質 7.2 g 脂 質 2.7 g カルシウム 67 mg
02 16 金	白身魚のリゾット トマト 野菜スープ	米、片栗粉、なた ね油	たら、鶏ひき肉、絹 ごし豆腐、無添加 味噌	たまねぎ、トマト、 キャベツ、にんじ ん、かぶ、ブロッコ リー、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 鶏ひき肉のつくね煮 キャベツの磯あえ 味噌汁(かぶ)	エネルギー 190 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 3.4 g カルシウム 46 mg
03 17 土	お麩うどん 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	かぶ、ブロッコ リー、ほうれんそう、 はくさい、にんじ ん、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	そばろ井 ころころサラダ 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 177 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 3.1 g カルシウム 81 mg
05 29 木	全粥60g かれいの煮付け 茄子の含め煮 味噌汁(白菜)	米、さつまいも	かれい、挽きわり納 豆、無添加味噌	きゅうり、はくさい、 なす、キャベツ、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 さつま芋の甘煮 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 187 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 2.0 g カルシウム 49 mg
06 20 火	全粥60g 鶏ひき肉と大根の煮物 甘酢サラダ 味噌汁(茄子)	米、じゃがいも、焼 ふ	鶏ひき肉、無添加 味噌	にんじん、だいこ ん、こまつな、キャ ベツ、なす、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 焼き麩とじゃが芋の煮物 いんげんと人参煮 味噌汁(小松菜)	エネルギー 155 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 1.4 g カルシウム 47 mg
07 21 水	味噌うどん かぶの含め煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、焼 ふ、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、 絹ごし豆腐、鶏ひ き肉、無添加味噌	たまねぎ、きゅうり、 かぶ、にんじん、こ まつな	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油	麻婆井風 ころころきゅうり 玉ねぎスープ	エネルギー 180 kcal たんぱく質 7.5 g 脂 質 3.0 g カルシウム 93 mg
08 22 木	全粥60g 鶏肉のトマト煮 キャベツの和え物 味噌汁(ほうれん草)	米	たら、鶏ひき肉、無 添加味噌	にんじん、なす、 キャベツ、ほうれん そう、はくさい、トマ ト、たまねぎ、だい こん	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油	全粥60g たらのおろし煮 茄子の含め煮 味噌汁(白菜)	エネルギー 175 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 2.2 g カルシウム 42 mg
09 30 金	全粥60g カレイの味噌煮 ひじきの煮物 すまし汁(焼き麩)	ゆでうどん、米、焼 ふ	ヨーグルト(無糖)、 かれい、鶏ひき肉、 無添加味噌	ブロッコリー、にん じん、ほうれんそ う、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	ひき肉うどん 茹でブロッコリー プレーンヨーグルト	エネルギー 204 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 3.5 g カルシウム 108 mg
10 24 土	野菜うどん じゃが芋の煮物 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	にんじん、ほうれん そう、だいこん、ブ ロッコリー、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	全粥60g 焼き麩と野菜の葛煮 ころころサラダ 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 184 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 2.5 g カルシウム 73 mg
12 26 月	全粥60g 豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 オニオンスープ	米、なたね油	鶏ひき肉、絹ごし 豆腐、しらす干し、 無添加味噌	たまねぎ、きゅうり、 かぼちゃ、ほうれん そう、かぶ、にんじ ん、トマトピューレ	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油	しらす井 ころころきゅうり 味噌汁(かぶ)	エネルギー 180 kcal たんぱく質 8.0 g 脂 質 3.2 g カルシウム 50 mg
13 27 火	全粥60g かれいの煮付け ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(大根)	米、さつまいも	かれい、鶏ひき肉、 無添加味噌、かつ お粉	ブロッコリー、カリフ ラワー、だいこん、 キャベツ、にんじん	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油	全粥60g 鶏ひき肉と根菜の煮物 茹でカリフラワー 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 182 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 2.2 g カルシウム 41 mg
14 28 水	ミートうどん 白菜のサラダ プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、片 栗粉、なたね油	ヨーグルト(無糖)、 たら、鶏ひき肉、無 添加味噌、かつお 粉	ほうれんそう、はく さい、たまねぎ、に んじん、なす、きゅ うり、トマトピューレ	かつおだし汁、 有機醤油、穀物 酢	全粥60g たらのとろみ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(茄子)	エネルギー 202 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 3.6 g カルシウム 83 mg

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

秋になると食欲が増す理由の一つは、気温が落ち着き暑さで低下していた食欲が回復するといわれています。また、気温が低くなることで体が体温を維持しようとして基礎体温があがり、その分のエネルギーを蓄えるためだといわれています。たくさん食べて、たくさん運動をして、たくさん睡眠をとり健康な日々を過ごしましょう。

