

2022年10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 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	だいこん、こまつな、にんじん、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 大根のそぼろあんかけ 青菜のお浸し 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	180 kcal 7.1 g 2.6 g 97 mg
03 17 月	全粥60g 小松菜の納豆和え かぶの含め煮 味噌汁(茄子)	米	鶏ひき肉、挽きわり納豆、無添加味噌、かつお粉	はくさい、きゅうり、かぶ、こまつな、なす、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	鶏そぼろ粥 きゅうりのおかか和え 味噌汁(白菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	154 kcal 6.8 g 2.5 g 50 mg
04 18 火	全粥60g 鶏ひき肉のトマト煮 ころころサラダ ブロッコリースープ	米	かかれい、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	ほうれんそう、だいこん、きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、トマト	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、穀物酢	全粥60g カレイの煮付け ほうれん草の和え物 味噌汁(豆腐)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	165 kcal 9.9 g 2.3 g 43 mg
05 19 水	野菜うどん 大根の味噌煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、砂糖	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	にんじん、だいこん、かぶ、キャベツ、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、有機醤油、しょうゆ、食塩	全粥60g しらすとかぶの煮物 人参の甘煮 味噌汁(キャベツ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	180 kcal 8.3 g 2.8 g 104 mg
06 20 木	全粥60g 鶏ひき肉とかぼちゃの煮物 きゅうり煮 味噌汁(茄子)	米、焼ふ	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、きゅうり、なす、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐の味噌煮 白菜のお浸し すまし汁(焼き麩)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	163 kcal 7.0 g 2.7 g 45 mg
07 21 金	全粥60g たらのとろみ煮 キャベツの和え物 味噌汁(さつまい芋)	ゆでうどん、米、さつまいも、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、たら、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、キャベツ、だいこん、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	煮込みうどん スティック野菜 プレーンヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	202 kcal 12.1 g 3.0 g 87 mg
08 29 土	けんちんうどん 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)、無添加味噌	だいこん、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、なす、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 麩と野菜の含め煮 大根のころころ煮 味噌汁(茄子)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	166 kcal 5.9 g 1.8 g 88 mg
11 25 火	全粥60g たらのトマトソース煮 甘酢サラダ オニオンスープ	米、片栗粉	たら、絹ごし豆腐、無添加味噌	だいこん、かぶ、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、穀物酢	全粥60g 豆腐ステーキ風 かぶの含め煮 味噌汁(小松菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	159 kcal 9.5 g 1.2 g 56 mg
12 26 水	味噌うどん きんぴら大根 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米	ヨーグルト(無糖)、かかれい、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	ブロッコリー、にんじん、だいこん、はくさい、キャベツ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g カレイの磯煮 茹でブロッコリー 味噌汁(キャベツ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	201 kcal 13.6 g 3.1 g 101 mg
13 27 木	全粥60g たらの煮付け 小松菜の和え物 味噌汁(茄子)	米、焼ふ	たら、挽きわり納豆、無添加味噌	はくさい、にんじん、こまつな、なす、いんげん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、しょうゆ	全粥60g 納豆と白菜のとろ煮 いんげんと人参煮 味噌汁(焼き麩)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	163 kcal 10.3 g 1.3 g 60 mg
14 28 金	全粥60g 肉じゃが キャベツサラダ 味噌汁(かぶ)	ゆでうどん、米、じゃがいも	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	にんじん、きゅうり、キャベツ、だいこん、かぶ、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、穀物酢	しらすうどん 大根と人参煮 プレーンヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	187 kcal 8.9 g 3.1 g 98 mg
24 月	全粥60g 鶏ひき肉と野菜煮 ころころサラダ ブロッコリースープ	米、さつまいも	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、しらす干し、無添加味噌	にんじん、きゅうり、ほうれんそう、ブロッコリー、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油、穀物酢	しらす粥 さつまい芋の甘煮 味噌汁(豆腐)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	173 kcal 7.4 g 2.1 g 54 mg
31 月	全粥60g ハンバーグ トマト キャベツスープ	米、片栗粉	かかれい、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	トマト、はくさい、なす、キャベツ、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g カレイのあけぼの煮 茄子の含め煮 味噌汁(白菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	170 kcal 9.7 g 2.3 g 43 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。

