

2022年10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 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、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	だいこん、こまつ な、にんじん、キャ ベツ、たまねぎ	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g 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 281 kcal たんぱく質 10.1 g 脂 質 3.5 g カルシウム 128 mg
03 17 月	軟飯80g 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	だいこん、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	鶏そぼろ丼 きゅうりのおかか和え 味噌汁(白菜)	エネルギー 302 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 3.7 g カルシウム 69 mg
04 18 火	軟飯80g 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	かさい、絹ごし豆 腐、鶏ひき肉、無 添加味噌、すりごま	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、カッ トマト缶詰、トマト	かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、有機醤油、 穀物酢	軟飯80g カレイの煮付け ほうれん草のごま和え 味噌汁(豆腐)	エネルギー 319 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 3.8 g カルシウム 67 mg
05 19 水	きのこうどん 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、ツナ水 煮缶、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、し いたけ、えのきたけ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油、 しょうゆ、食塩	軟飯80g ツナとかぶの煮物 人参の甘煮 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 280 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 3.9 g カルシウム 110 mg
06 20 木	軟飯80g 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	軟飯80g 豆腐の味噌煮 白菜のお浸し すまし汁(焼き麩)	エネルギー 314 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 4.1 g カルシウム 64 mg
07 21 金	軟飯80g たらのとろみ煮 キャベツの和え物 味噌汁(さつまい)	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 302 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 4.1 g カルシウム 112 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	軟飯80g 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 260 kcal たんぱく質 8.3 g 脂 質 2.4 g カルシウム 115 mg
11 25 火	軟飯80g かじきのトマトソース煮 わかめのサラダ オニオンスープ	米、片栗粉	絹ごし豆腐、かじ き、無添加味噌	かぶ、たまねぎ、だ いこん、こまつな、 にんじん、きゅうり、 生わかめ、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	軟飯80g 豆腐ステーキ風 かぶの含め煮 味噌汁(小松菜)	エネルギー 321 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 4.1 g カルシウム 69 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)、 かさい、豚肉/赤 身二度挽き、無添 加味噌、すりごま	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、 食塩	軟飯80g 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 296 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 3.7 g カルシウム 133 mg
13 27 木	軟飯80g 焼き鮭 えのきの炒め物 味噌汁(茄子)	米、焼ふ	さけ、挽きわり納 豆、無添加味噌	はくさい、にんじ ん、なす、いんげ ん、えのきたけ	かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、有機醤油、 しょうゆ	軟飯80g 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 319 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 3.2 g カルシウム 50 mg
14 28 金	軟飯80g 肉じゃが キャベツサラダ 味噌汁(わかめ)	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、ほうれんそう、 たまねぎ、生わか め	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 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 289 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 4.3 g カルシウム 128 mg
24 月	軟飯80g 鶏ひき肉とピーマンの炒め物 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、ピーマン	かつお・昆布だし 汁、有機醤油、 穀物酢	しらす丼 さつまいの甘煮 味噌汁(豆腐)	エネルギー 328 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 3.2 g カルシウム 76 mg
31 月	軟飯80g ハンバーグ トマト キャベツスープ	米、片栗粉	かさい、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	軟飯80g 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 323 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 3.5 g カルシウム 60 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。

