

2022年11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 29 火	お麩うどん 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	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、はくさい、なす、だいこん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 大根と鶏ひき肉の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁(茄子)	エネルギー 185 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 2.6 g カルシウム 84 mg
02 16 水	全粥60g 納豆と白菜のどろ煮 人参のおかか和え 味噌汁(かぶ)	米	たら、挽きわり納豆、無添加味噌、かつお粉	はくさい、にんじん、きゅうり、キャベツ、かぶ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g たらの煮付け きゅうり煮 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 163 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 1.6 g カルシウム 49 mg
04 18 金	そばろ粥 里芋の煮物 味噌汁(ほうれん草)	米、さといも	かれい、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、キャベツ、ほうれんそう、だいこん、いんげん	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g カレイのおろし煮 キャベツと人参煮 味噌汁(豆腐)	エネルギー 171 kcal たんぱく質 10.2 g 脂 質 2.4 g カルシウム 47 mg
05 19 土	野菜うどん 青のりポテト プレーンヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、あおのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 麩と野菜の含め煮 大根煮 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 187 kcal たんぱく質 8.0 g 脂 質 3.0 g カルシウム 80 mg
07 21 月	全粥60g 鶏そばろの白菜煮 トマト 味噌汁(玉ねぎ)	ゆでうどん、米、さつまいも	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	たまねぎ、はくさい、トマト、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	味噌しらすうどん さつまいもの甘煮 プレーンヨーグルト	エネルギー 201 kcal たんぱく質 9.2 g 脂 質 3.2 g カルシウム 115 mg
08 22 火	全粥60g 鶏そばろの野菜あんかけ ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ)	米、じゃがいも、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	なす、にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐のどろみ煮 茄子の含め煮 味噌汁(大根)	エネルギー 171 kcal たんぱく質 6.7 g 脂 質 2.5 g カルシウム 42 mg
09 30 水	全粥60g 白身魚の煮付け 茹でブロッコリー 味噌汁(焼き麩)	米、焼ふ	たら、挽きわり納豆、無添加味噌、かつお粉	ほうれんそう、ブロッコリー、かぶ、にんじん、きゅうり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g ほうれん草の納豆あえ きゅうりのおかか和え 味噌汁(かぶ)	エネルギー 170 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 1.7 g カルシウム 45 mg
10 24 木	煮込みうどん かぼちゃの煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米	ヨーグルト(無糖)、たら、鶏ひき肉、無添加味噌	かぼちゃ、にんじん、はくさい、だいこん、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 たらの煮付け 白菜の和え物 味噌汁(大根)	エネルギー 199 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 3.0 g カルシウム 85 mg
11 25 金	全粥60g 肉じゃが キャベツサラダ 味噌汁(玉ねぎ)	米、じゃがいも、焼ふ	鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、こまつな	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	しらす粥 スティックきゅうり 味噌汁(焼き麩)	エネルギー 170 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 2.0 g カルシウム 62 mg
12 26 土	焼き麩うどん 茹でブロッコリー プレーンヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、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、にんじん、だいこん、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	そばろ粥 じゃが芋煮 味噌汁(大根)	エネルギー 190 kcal たんぱく質 8.4 g 脂 質 3.1 g カルシウム 80 mg
14 28 月	全粥60g カレイのどろみ煮 いんげんと人参煮 味噌汁(茄子)	米、片栗粉、砂糖	かれい、絹ごし豆腐、無添加味噌	ほうれんそう、にんじん、なす、かぶ、いんげん	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(かぶ)	エネルギー 168 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 1.4 g カルシウム 54 mg
15 火	白身魚と青菜の粥 紅白なます風 すまし汁(焼き麩)	米、焼ふ	たら、しらす干し	たまねぎ、だいこん、カリフラワー、トマト、こまつな、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、穀物酢	全粥60g しらすのトマト煮 茹でカリフラワー オニオンスープ	エネルギー 156 kcal たんぱく質 9.9 g 脂 質 0.6 g カルシウム 69 mg
17 木	あんどうどん さつまいもの煮物 プレーンヨーグルト	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	きゅうり、ほうれんそう、なす、たまねぎ、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 たらのどろみ煮 きゅうり煮 味噌汁(茄子)	エネルギー 215 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 3.0 g カルシウム 89 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。

