

2022年11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 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、米、 じゃがいも、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	軟飯80g 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 288 kcal たんぱく質 10.7 g 脂 質 3.6 g カルシウム 111 mg
02 16 水	軟飯80g 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	軟飯80g たらの煮付け きゅうり煮 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 306 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 2.5 g カルシウム 67 mg
04 18 金	そばろ軟飯 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	軟飯80g 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 326 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 3.7 g カルシウム 69 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、米、 じゃがいも、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	軟飯80g 麩と野菜の含め煮 大根煮 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 291 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 4.2 g カルシウム 106 mg
07 21 月	軟飯80g 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 312 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 4.4 g カルシウム 156 mg
08 22 火	軟飯80g 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	軟飯80g 豆腐のどろみ煮 茄子の含め煮 味噌汁(大根)	エネルギー 326 kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 3.8 g カルシウム 61 mg
09 30 水	軟飯80g 焼き鮭 茹でブロッコリー きのこの味噌汁	米	さけ、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、しいた け、きゅうり、えのき たけ	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g 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 324 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 3.8 g カルシウム 55 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、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 たらの煮付け 白菜の磯和え 味噌汁(大根)	エネルギー 309 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 4.2 g カルシウム 115 mg
11 25 金	軟飯80g 肉じゃが キャベツサラダ 味噌汁(わかめ)	米、じゃがいも、焼 ふ	鶏ひき肉、しらす干 し、無添加味噌	にんじん、きゅうり、 たまねぎ、キャベ ツ、こまつな、生わか め	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油	しらす丼 スティックきゅうり 味噌汁(焼き麩)	エネルギー 320 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 3.0 g カルシウム 88 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、米、 じゃがいも、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	そばろ丼 じゃが芋煮 味噌汁(大根)	エネルギー 295 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 4.2 g カルシウム 105 mg
14 28 月	軟飯80g カレイのどろみ煮 ひじきの煮物 味噌汁(茄子)	米、片栗粉、砂糖	かれい、絹ごし豆 腐、無添加味噌、 すりごま	ほうれんそう、にん じん、なす、かぶ、 いんげん、ひじき	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g 豆腐煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁(かぶ)	エネルギー 311 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 2.4 g カルシウム 91 mg
15 火	鮭と青菜の軟飯 紅白なます風 すまし汁(焼き麩)	米、焼ふ	さけ、ツナ水煮缶、 粉チーズ	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	軟飯80g ツナのトマトチーズ煮 茹でカリフラワー	エネルギー 308 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 2.1 g カルシウム 59 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、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 たらの磯辺煮 きゅうり煮 味噌汁(茄子)	エネルギー 312 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 4.2 g カルシウム 117 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。

