

2023年01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		
04 18 水	野菜うどん 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)、 鶏ひき肉、無添加 味噌	たまねぎ、かぼ ちゃ、にんじん、ブ ロccoli、かぶ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g 鶏そぼろの煮物 茹でブロッコリー 味噌汁(かぶ)	エネルギー 297 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 4.2 g カルシウム 102 mg
05 19 木	軟飯80g 納豆と白菜のどろ煮 人参のおかか和え 味噌汁(玉ねぎ)	米、さといも、片栗 粉	絹ごし豆腐、挽き わり納豆、無添加 味噌、かつお粉	はくさい、にんじ ん、たまねぎ、ひじ き	かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、有機醤油	軟飯80g 豆腐のどろみ煮 ひじきの煮物 味噌汁(里芋)	エネルギー 306 kcal たんぱく質 9.3 g 脂 質 2.7 g カルシウム 79 mg
06 20 金	軟飯80g 鶏そぼろのトマト煮 キャベツサラダ 味噌汁(わかめ)	ゆでうどん、米、焼 ふ	ヨーグルト(無糖)、 鶏ひき肉、無添加 味噌、かつお粉	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、トマト、 キャベツ、ほうれん そう、生わかめ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	煮込みうどん きゅうりのおかか和え プレーンヨーグルト	エネルギー 284 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 4.5 g カルシウム 117 mg
07 21 土	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)、 挽きわり納豆、無 添加味噌	ほうれんそう、だい ごん、はくさい、 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	軟飯80g ほうれん草の納豆あえ 大根煮 味噌汁(白菜)	エネルギー 288 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 3.9 g カルシウム 118 mg
10 24 火	軟飯80g 鶏そぼろのきのこあんかけ 茹でブロッコリー 味噌汁(茄子)	米、さつまいも、片 栗粉	かえい、鶏ひき肉、 無添加味噌	ブロッコリー、な す、こまつな、しめ じ、えのきたけ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g カレイの煮つけ さつまいもの甘煮 味噌汁(小松菜)	エネルギー 341 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 3.2 g カルシウム 76 mg
11 25 水	味噌うどん 里芋煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、さ といも	ヨーグルト(無糖)、 絹ごし豆腐、鶏ひ き肉、無添加味噌	ほうれんそう、にん じん、なす、たまね ぎ	かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、有機醤油	軟飯80g 豆腐ステーキ風 茄子の含め煮 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 310 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 5.5 g カルシウム 134 mg
12 26 木	軟飯80g 焼き鮭 きゅうり煮 味噌汁(キャベツ)	米	さけ、挽きわり納 豆、無添加味噌	こまつな、きゅうり、 たまねぎ、だいご ん、キャベツ、にん じん	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g 小松菜の納豆あえ ころころ煮物 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 322 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 3.6 g カルシウム 84 mg
13 27 金	マーボー丼 トマト 白菜スープ	米、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひ き肉、しらす干し、 無添加味噌	トマト、かぶ、はくさ い、なす、たまね ぎ、こまつな、にん じん	かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、有機醤油	軟飯80g 小松菜のしらす煮 かぶの含め煮 味噌汁(茄子)	エネルギー 307 kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 3.3 g カルシウム 89 mg
14 28 土	ひき肉うどん かぼちゃの煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、焼 ふ、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、 鶏ひき肉、無添加 味噌	ほうれんそう、だい ごん、かぼちゃ、 キャベツ、にんじ ん、たまねぎ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g 焼き麩の葛煮 ころころ煮物 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 335 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 4.8 g カルシウム 126 mg
16 30 月	軟飯80g たらの磯辺焼き 大根サラダ 味噌汁(小松菜)	米、片栗粉	たら、絹ごし豆腐、 鶏ひき肉、無添加 味噌、かつお粉	きゅうり、だいご ん、にんじん、なす、こ まつな、トマト ピューレ、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 豆腐ハンバーグ きゅうりのおかか和え 味噌汁(茄子)	エネルギー 323 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 3.3 g カルシウム 85 mg
17 31 火	軟飯80g 鶏そぼろとブロッコリー煮 キャベツのごま和え 味噌汁(焼き麩)	米、さつまいも、焼 ふ	鶏ひき肉、しらす干 し、無添加味噌、 すりごま	たまねぎ、ほうれん そう、はくさい、キャ ベツ、ブロッコ リー、にんじん	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	しらす丼 さつまいもの煮物 味噌汁(白菜)	エネルギー 329 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 3.1 g カルシウム 75 mg
23 月	軟飯80g 肉じゃが ほうれん草の和え物 味噌汁(豆腐)	ゆでうどん、米、 じゃがいも、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、 鶏ひき肉、絹ごし 豆腐、無添加味噌	にんじん、たまね ぎ、ほうれんそう、 キャベツ、いんげ ん	かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、有機醤油	あんとうどん いんげんと人参煮 プレーンヨーグルト	エネルギー 340 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 6.8 g カルシウム 141 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。

