

2023年03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 22 水	全粥60g 鶏そぼろとほうれん草煮 きゅうり煮 野菜スープ	米	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん、ほうれんそう、いんげん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g たらの煮付け いんげんと人参煮 味噌汁(大根)	エネルギー 169 kcal たんぱく質 9.8 g 脂 質 2.3 g カルシウム 38 mg
02 木	味噌うどん 小松菜のおかか和え プレーンヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌、かつお粉	たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、キャベツ、はくさい	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g キャベツのしらす煮 じゃが芋の煮物 味噌汁(茄子)	エネルギー 176 kcal たんぱく質 7.7 g 脂 質 2.7 g カルシウム 104 mg
03 金	白身魚のリゾット風 かぶの含め煮 すまし汁(焼き麩)	米、焼ふ、片栗粉	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	だいこん、かぼちゃ、かぶ、はくさい、いんげん、こまつな	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g かぼちゃのそぼろあんかけ スティック大根 味噌汁(白菜)	エネルギー 156 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 1.3 g カルシウム 32 mg
04 18 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	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、有機醤油	鶏そぼろ粥 ころころ煮物 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 179 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 3.0 g カルシウム 78 mg
06 20 月	全粥60g かれいの煮付け きんぴら大根 味噌汁(白菜)	米、さといも	かれい、鶏ひき肉、無添加味噌、絹ごし豆腐	にんじん、だいこん、はくさい、なす、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 鶏そぼろと里芋の煮物 茄子の含め煮 味噌汁(豆腐)	エネルギー 171 kcal たんぱく質 9.7 g 脂 質 2.1 g カルシウム 41 mg
07 火	全粥60g 鶏そぼろのトマト煮 キャベツサラダ ほうれん草スープ	米	鶏ひき肉、挽きわり納豆、無添加味噌、かつお粉	はくさい、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、トマト、かぶ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、しょうゆ、穀物酢	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)	エネルギー 162 kcal たんぱく質 6.7 g 脂 質 2.4 g カルシウム 43 mg
08 水	全粥60g ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え オニオンスープ	米、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌、かつお粉	ブロッコリー、トマト、なす、たまねぎ、にんじん、こまつな	かつお・昆布だし汁、有機醤油	しらす粥 トマト 味噌汁(茄子)	エネルギー 157 kcal たんぱく質 7.2 g 脂 質 2.3 g カルシウム 54 mg
09 23 木	あんどうどん きゅうりのサラダ プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、きゅうり、あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、穀物酢	全粥60g 豆腐の青のりあんかけ 白菜と人参煮 味噌汁(大根)	エネルギー 182 kcal たんぱく質 7.7 g 脂 質 3.5 g カルシウム 96 mg
10 24 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	かれい、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、たまねぎ、キャベツ、なす、こまつな	かつお・昆布だし汁、有機醤油、穀物酢	全粥60g カレイの煮付け 茄子の味噌煮 味噌汁(小松菜)	エネルギー 181 kcal たんぱく質 10.0 g 脂 質 2.1 g カルシウム 59 mg
11 25 土	煮込みうどん ころころ煮物 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	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、はくさい	かつお・昆布だし汁、有機醤油	そぼろ粥 ほうれん草の煮浸し 味噌汁(白菜)	エネルギー 199 kcal たんぱく質 9.2 g 脂 質 3.2 g カルシウム 85 mg
13 27 月	全粥60g たらの味噌煮 大根の煮物 すまし汁(焼き麩)	米、さつまいも、焼ふ	たら、挽きわり納豆、無添加味噌	ほうれんそう、だいこん、にんじん、なす	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 さつま芋の甘煮 味噌汁(茄子)	エネルギー 184 kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 1.7 g カルシウム 45 mg
14 28 火	全粥60g かぶと鶏そぼろの煮物 白菜サラダ 味噌汁(小松菜)	米、焼ふ	鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、きゅうり、かぶ、トマト、こまつな、たまねぎ、にんじん、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 焼き麩のトマト煮 きゅうり煮 白菜スープ	エネルギー 161 kcal たんぱく質 6.6 g 脂 質 1.4 g カルシウム 56 mg
15 29 水	野菜うどん さつま芋の煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、米	ヨーグルト(無糖)、挽きわり納豆、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、キャベツ、カリフラワー、ほうれんそう、はくさい、きゅうり	かつお・昆布だし汁、有機醤油、穀物酢	全粥60g きゅうり納豆 カリフラワーの甘酢和え 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 194 kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 3.6 g カルシウム 89 mg
16 30 木	全粥60g かぼちゃと鶏そぼろの煮物 茹でブロッコリー 味噌汁(白菜)	米、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	ブロッコリー、はくさい、かぶ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、いんげん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐のどろみ煮 いんげんと人参の煮物 味噌汁(かぶ)	エネルギー 159 kcal たんぱく質 6.3 g 脂 質 2.3 g カルシウム 40 mg
17 31 金	白身魚と青菜の粥 トマト わかめスープ	米	鶏ひき肉、たら、無添加味噌	にんじん、トマト、ほうれんそう、なす、だいこん、こまつな、しいたけ、生わかめ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草の煮浸し 味噌汁(茄子)	エネルギー 180 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 1.8 g カルシウム 49 mg