

2023年03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 22 水	軟飯80g 豚そぼろのチンジャオロース風 きゅうり煮 野菜スープ	米	たら、豚ひき肉、無添加味噌	にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん、いんげん、赤ピーマン、ピーマン	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 いんげんと人参煮 味噌汁(大根)	エネルギー 308 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 2.6 g カルシウム 50 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、米、じゃがいも	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌、しらす干し、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	軟飯80g 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 294 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 4.1 g カルシウム 153 mg
03 金	鮭ちらし かぶの含め煮 すまし汁(焼き麩)	米、焼ふ、片栗粉	さけ、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	軟飯80g 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 313 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 2.7 g カルシウム 44 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、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、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	鶏そぼろ丼 ころころ煮物 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 299 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 4.4 g カルシウム 115 mg
06 20 月	軟飯80g 焼き鮭 きんぴら大根 味噌汁(白菜)	米、さといも	さけ、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	軟飯80g 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 338 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 4.0 g カルシウム 50 mg
07 火	軟飯80g 豚そぼろのトマト煮 キャベツサラダ ほうれん草スープ	米	豚肉/赤身二度挽き、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、有機醤油、しょうゆ、穀物酢	軟飯80g 納豆と白菜のトロ煮 人参のおかか和え 味噌汁(かぶ)	エネルギー 307 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 2.6 g カルシウム 63 mg
08 水	軟飯80g 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	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、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	しらす丼 トマト 味噌汁(茄子)	エネルギー 303 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 3.4 g カルシウム 78 mg
09 23 木	あんとうどん わかめサラダ 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、豚ひき肉、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、生わかめ、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	軟飯80g 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 310 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 5.9 g カルシウム 140 mg
10 24 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	かれい、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、キャベツ、なす、こまつな、たまねぎ、生わかめ	かつお・昆布だし汁、有機醤油、穀物酢	軟飯80g カレイの煮付け 茄子の味噌煮 味噌汁(小松菜)	エネルギー 336 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 3.3 g カルシウム 84 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	そぼろ丼 ほうれん草の煮浸し 味噌汁(白菜)	エネルギー 327 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 4.7 g カルシウム 125 mg
13 27 月	軟飯80g 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	軟飯80g ほうれん草の納豆あえ さつまいもの甘煮 味噌汁(茄子)	エネルギー 345 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 2.6 g カルシウム 65 mg
14 28 火	軟飯80g かぶと鶏そぼろの煮物 白菜サラダ 味噌汁(小松菜)	米	鶏ひき肉、ツナ水煮缶、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	軟飯80g ツナのトマト煮 きゅうり煮 白菜スープ	エネルギー 284 kcal たんぱく質 9.8 g 脂 質 2.3 g カルシウム 78 mg
15 29 水	野菜うどん 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	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	軟飯80g 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 320 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 5.3 g カルシウム 132 mg
16 30 木	軟飯80g 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、ひじき	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 豆腐のトロみ煮 ひじきの煮物 味噌汁(かぶ)	エネルギー 311 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 3.5 g カルシウム 74 mg
17 31 金	鮭チャーハン トマト わかめスープ	米	鶏ひき肉、さけ、無添加味噌	にんじん、トマト、なす、だいこん、こまつな、えのきたけ、しいたけ、生わかめ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 鶏肉と大根の煮物 えのきの煮浸し 味噌汁(茄子)	エネルギー 307 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 3.2 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。

