

2023年04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 15 土	野菜うどん じゃが芋煮 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、だいこん、たまねぎ、こまつな、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 鶏ひき肉と野菜煮 大根煮 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 179 kcal たんぱく質 6.9 g 脂 質 2.6 g カルシウム 93 mg
03 17 月	全粥60g 鶏ひき肉のトマト煮 きゅうりのおかか和え 味噌汁(かぶ)	米、片栗粉	かかれい、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、かぶ、トマト、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 カレイのとりみ煮 茹でブロッコリー 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 158 kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 1.7 g カルシウム 39 mg
04 18 火	全粥60g たらの煮付け 白菜と人参煮 味噌汁(大根)	米、焼ふ	たら、挽きわり納豆、無添加味噌	ほうれんそう、はくさい、にんじん、なす、だいこん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g ほうれん草の納豆あえ 茄子の含め煮 味噌汁(焼き麩)	エネルギー 157 kcal たんぱく質 8.8 g 脂 質 1.3 g カルシウム 46 mg
05 19 水	全粥60g 肉じゃが 小松菜の煮浸し 味噌汁(豆腐)	米、さといも、じゃがいも	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌、しらす干し	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g しらすのキャベツ煮 里芋の煮物 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 158 kcal たんぱく質 5.7 g 脂 質 1.6 g カルシウム 48 mg
06 20 木	全粥60g カレイの煮付け かぶと人参の煮物 味噌汁(ほうれん草)	ゆでうどん、米	ヨーグルト(無糖)、かかれい、鶏ひき肉、無添加味噌	ほうれんそう、にんじん、かぼちゃ、かぶ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	鶏ひき肉のうどん かぼちゃの甘煮 プレーンヨーグルト	エネルギー 201 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 3.3 g カルシウム 87 mg
07 21 金	全粥60g 鶏ひき肉とキャベツの煮 ころころ煮物 味噌汁(茄子)	米、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	だいこん、にんじん、なす、こまつな、キャベツ、だいこん(葉)	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐ステーキ風 小松菜の和え物 味噌汁(大根)	エネルギー 154 kcal たんぱく質 5.9 g 脂 質 2.3 g カルシウム 61 mg
08 22 土	味噌うどん 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	にんじん、だいこん、かぼちゃ、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 鶏ひき肉と白菜煮 ころころ煮物 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 185 kcal たんぱく質 7.2 g 脂 質 2.7 g カルシウム 81 mg
10 24 月	全粥60g たらのとりみ煮 キャベツサラダ 味噌汁(茄子)	ゆでうどん、さつまいも、米、焼ふ、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、たら、無添加味噌	にんじん、なす、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	お麩うどん 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 10.9 g 脂 質 1.8 g カルシウム 89 mg
11 25 火	しらす粥 いんげんと人参煮 味噌汁(大根)	米	鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	にんじん、ほうれんそう、かぶ、だいこん、キャベツ、いんげん、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 鶏そぼろのほうれん草煮 かぶの含め煮 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 151 kcal たんぱく質 6.2 g 脂 質 1.9 g カルシウム 51 mg
12 26 水	全粥60g 豆腐ハンバーグ きゅうり煮 オニオンスープ	米、片栗粉、なたね油	鶏ひき肉、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、無添加味噌、かつお粉	はくさい、たまねぎ、きゅうり、こまつな、にんじん、だいこん、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 納豆と白菜のとり煮 おかか和え 味噌汁(小松菜)	エネルギー 166 kcal たんぱく質 6.6 g 脂 質 3.3 g カルシウム 54 mg
13 27 木	あんどうどん 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、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、たら、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、にんじん、なす、こまつな、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	全粥60g たらの味噌煮 白菜の和え物 すまし汁(茄子)	エネルギー 200 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 3.4 g カルシウム 99 mg
14 28 金	そばろ粥 茹でブロッコリー 味噌汁(焼き麩)	米、焼ふ、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	ブロッコリー、トマト、にんじん、だいこん、ほうれんそう、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐の野菜あんかけ トマト 味噌汁(大根)	エネルギー 163 kcal たんぱく質 7.1 g 脂 質 2.6 g カルシウム 47 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。

ご入園・ご進級おめでとうございます。
お子様の心と体の健康を支えるため、今年度も安心・安全なおいしい給食を提供していきます。今年度もよろしくお願いいたします。

