

2023年04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 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、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、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	軟飯80g 鶏ひき肉と野菜煮 大根煮 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 281 kcal たんぱく質 10.0 g 脂 質 3.5 g カルシウム 124 mg
03 17 月	軟飯80g 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	かいかい、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	軟飯80g カレイのトロみ煮 茹でブロッコリー 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 307 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 2.6 g カルシウム 57 mg
04 18 火	軟飯80g 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	軟飯80g 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 306 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 2.1 g カルシウム 67 mg
05 19 水	軟飯80g 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	軟飯80g 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 308 kcal たんぱく質 9.5 g 脂 質 2.5 g カルシウム 69 mg
06 20 木	軟飯80g カレイの磯煮 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)、 かいかい、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、あお のり	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 319 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 4.9 g カルシウム 130 mg
07 21 金	軟飯80g 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	軟飯80g 豆腐ステーキ風 小松菜の和え物 味噌汁(大根)	エネルギー 303 kcal たんぱく質 9.9 g 脂 質 3.4 g カルシウム 88 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	軟飯80g 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 288 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 3.7 g カルシウム 108 mg
10 24 月	軟飯80g 焼き鮭 キャベツサラダ 味噌汁(茄子)	ゆでうどん、米、さ つまいも、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、 さけ、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 さつま芋の甘煮 プレーンヨーグルト	エネルギー 310 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 3.6 g カルシウム 109 mg
11 25 火	しらす丼 ひじきの煮物 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、ひ じき	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 298 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 2.9 g カルシウム 86 mg
12 26 水	軟飯80g 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	軟飯80g 納豆と白菜のトロ煮 おかか和え 味噌汁(小松菜)	エネルギー 319 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 4.9 g カルシウム 78 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、米、 じゃがいも、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	軟飯80g たらの味噌煮 白菜の和え物 すまし汁(茄子)	エネルギー 317 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 5.0 g カルシウム 144 mg
14 28 金	そばろ丼 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	軟飯80g 豆腐の野菜あんかけ トマト 味噌汁(大根)	エネルギー 314 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 3.9 g カルシウム 69 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。

