

2023年05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 月 18 木	鶏ひき肉と白菜のうどん じゃがいも煮 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)、しらす干し、鶏ひき肉、無添加味噌	かぶ、にんじん、はくさい、こまつな、きゅうり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、穀物酢	全粥60g かぶのしらすあんかけ きゅうりと人参のサラダ 味噌汁(小松菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	181 kcal 8.3 g 2.6 g 114 mg
02 火 19 金	そばろ粥 トマト 玉ねぎスープ	米	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、なす、ほうれんそう	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 キャベツ煮 味噌汁(茄子)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	155 kcal 8.7 g 1.7 g 33 mg
06 20 土	お麩うどん 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	ほうれんそう、にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 鶏ひき肉の青菜煮 ころころ煮物 味噌汁(キャベツ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	171 kcal 7.0 g 2.6 g 85 mg
08 22 月	全粥60g カレイのみそ煮 小松菜のおかか和え すまし汁(大根)	米	かれい、挽きわり納豆、無添加味噌、かつお粉	はくさい、なす、だいこん、こまつな、カリフラワー、にんじん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 納豆と白菜のどろ煮 茹でカリフラワー 味噌汁(茄子)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	148 kcal 8.6 g 1.3 g 56 mg
09 23 火	全粥60g 豆腐ハンバーグ きゅうり煮 味噌汁(かぶ)	ゆでうどん、さつまいも、米、焼ふ、片栗粉、なたね油	ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	たまねぎ、きゅうり、かぶ、ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	野菜うどん さつまいもの煮物 プレーンヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	196 kcal 7.7 g 4.0 g 85 mg
10 24 水	全粥60g 鶏ひき肉のトマト煮 きんぴら大根 味噌汁(焼き麩)	米、焼ふ	たら、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、無添加味噌	にんじん、なす、だいこん、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 たらの味噌煮 茄子の含め煮 味噌汁(豆腐)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	162 kcal 9.1 g 1.9 g 31 mg
11 25 木	煮込みうどん かぼちゃの煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、かれい、鶏ひき肉、無添加味噌	ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g かれいのどろみ煮 ほうれん草の煮浸し 味噌汁(キャベツ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	194 kcal 12.2 g 2.9 g 92 mg
12 26 金	しらす粥 ころころサラダ 味噌汁(大根)	米、片栗粉	絹ごし豆腐、しらす干し、無添加味噌	にんじん、はくさい、きゅうり、かぶ、だいこん、こまつな	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、穀物酢	全粥60g 豆腐ステーキ風 かぶの含め煮 味噌汁(白菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	138 kcal 4.9 g 1.2 g 64 mg
13 27 土	煮込みうどん 茹でブロッコリー 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、かつお粉	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 鶏ひき肉のキャベツ煮 人参のおかか和え 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	192 kcal 9.3 g 3.2 g 84 mg
15 29 月	全粥60g 鶏ひき肉と大根の煮物 キャベツサラダ 味噌汁(かぶ)	米、焼ふ	鶏ひき肉、挽きわり納豆、無添加味噌	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、なす、かぶ、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 茄子のころころ煮 味噌汁(焼き麩)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	154 kcal 6.5 g 2.4 g 34 mg
16 30 火	全粥60g たらのどろみ煮 茹でブロッコリー 味噌汁(白菜)	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	ブロッコリー、ほうれんそう、はくさい、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	あんとうどん じゃが芋煮 プレーンヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	188 kcal 11.0 g 3.0 g 86 mg
17 31 水	全粥60g 鶏ひき肉のトマト煮 きゅうり煮 キャベツスープ	米	かれい、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、無添加味噌	きゅうり、だいこん、キャベツ、にんじん、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 カレイの煮付け 大根と人参煮 味噌汁(豆腐)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	159 kcal 9.2 g 2.1 g 38 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。

