

2023年05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 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、米、 じゃがいも、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、 鶏ひき肉、ツナ水 煮缶、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	軟飯80g かぶのツナあんかけ きゅうりと人参のサラダ 味噌汁(小松菜)	エネルギー 273 kcal たんぱく質 10.0 g 脂 質 3.5 g カルシウム 122 mg
02 火 19 金	そぼろ丼 トマト わかめスープ	米	たら、鶏ひき肉、無 添加味噌	トマト、キャベツ、に んじん、なす、ほう れんそう、生わかめ	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 キャベツ煮 味噌汁(茄子)	エネルギー 295 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 2.6 g カルシウム 46 mg
06 20 土	お麩うどん 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、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、あおのり	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g 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 278 kcal たんぱく質 10.3 g 脂 質 3.6 g カルシウム 113 mg
08 22 月	軟飯80g 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	軟飯80g 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 293 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 2.1 g カルシウム 81 mg
09 23 火	軟飯80g 豆腐ハンバーグ きゅうり煮 味噌汁(かぶ)	ゆでうどん、米、さ つまいも、片栗粉、 なたね油	ヨーグルト(無糖)、 絹ごし豆腐、鶏ひ き肉、ツナ水煮缶、 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	ツナうどん さつま芋の煮物 プレーンヨーグルト	エネルギー 311 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 5.6 g カルシウム 113 mg
10 24 水	軟飯80g 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	軟飯80g たらの味噌煮 茄子の含め煮 すまし汁(豆腐)	エネルギー 313 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 3.0 g カルシウム 46 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	ヨーグルト(無糖)、 さけ、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	軟飯80g 焼き鮭 ほうれん草の煮浸し 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 306 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 4.7 g カルシウム 108 mg
12 26 金	しらす丼 ころころサラダ 味噌汁(わかめ)	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、 こまつな、生わかめ	かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、有機醤油、 穀物酢	軟飯80g 豆腐ステーキ風 かぶの含め煮 味噌汁(白菜)	エネルギー 277 kcal たんぱく質 8.3 g 脂 質 1.9 g カルシウム 89 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	軟飯80g 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 310 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 4.4 g カルシウム 112 mg
15 29 月	軟飯80g 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	軟飯80g 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 302 kcal たんぱく質 10.6 g 脂 質 3.6 g カルシウム 49 mg
16 30 火	軟飯80g 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、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	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 305 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 4.1 g カルシウム 114 mg
17 31 水	軟飯80g 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、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 カレイの磯煮 大根と人参煮 味噌汁(豆腐)	エネルギー 309 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 3.2 g カルシウム 55 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。

