

2023年06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 29 木	しらすと野菜のうどん 冬瓜の煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米	ヨーグルト(無糖)、 鶏ひき肉、しらす干 し、無添加味噌	はくさい、とうがん、 にんじん、ほうれん そう、なす、たまね ぎ、いんげん	かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、有機醤油	全粥60g 鶏ひき肉の白菜煮 いんげんと人参煮 味噌汁(茄子)	エネルギー 167 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 3.0 g カルシウム 86 mg
02 30 金	白身魚のリゾット キャベツサラダ 味噌汁(大根)	米、片栗粉	たら、絹ごし豆腐、 無添加味噌	キャベツ、たまね ぎ、はくさい、だい こん、きゅうり、にん じん、こまつな	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	全粥60g 豆腐の野菜あんかけ スティックきゅうり 味噌汁(白菜)	エネルギー 155 kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 1.3 g カルシウム 66 mg
03 17 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	たまねぎ、だいこ ん、こまつな、にん じん	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	そばろ粥 大根のころころ煮 味噌汁(小松菜)	エネルギー 175 kcal たんぱく質 6.9 g 脂 質 2.9 g カルシウム 91 mg
05 19 月	全粥60g 肉じゃが スティックきゅうり 味噌汁(白菜)	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	かぶ、にんじん、た まねぎ、きゅうり、ほ うれんそう、はくさ い、かぶ・葉	かつお・昆布だし 汁、有機醤油、 穀物酢	みそうどん かぶのころころサラダ プレーンヨーグルト	エネルギー 161 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 2.9 g カルシウム 74 mg
06 20 火	全粥60g カレイの煮付け キャベツサラダ 味噌汁(小松菜)	米	かかれい、鶏ひき肉、 無添加味噌	にんじん、だいこ ん、キャベツ、たま ねぎ、なす、いんげ ん、だいこん(葉)、 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 大根と鶏ひき肉の煮物 いんげんと人参煮 味噌汁(茄子)	エネルギー 157 kcal たんぱく質 9.9 g 脂 質 1.6 g カルシウム 40 mg
07 21 水	全粥60g たらのトマトソースかけ 茹でブロッコリー ほうれん草スープ	米、片栗粉	たら、挽きわり納 豆、無添加味噌	ブロッコリー、か ぶ、こまつな、ほう れんそう、たまね ぎ、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 小松菜の納豆あえ かぶのころころ煮 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 151 kcal たんぱく質 9.9 g 脂 質 1.2 g カルシウム 53 mg
08 22 木	ひき肉うどん 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、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、 絹ごし豆腐、鶏ひ き肉、無添加味噌	にんじん、かぼ ちゃ、なす、ほうれ んそう、たまねぎ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	全粥60g 豆腐ステーキ風 茄子の味噌煮 すまし汁(焼き麩)	エネルギー 181 kcal たんぱく質 7.7 g 脂 質 3.6 g カルシウム 86 mg
09 23 金	全粥60g 鶏ひき肉と野菜の煮物 ころころきゅうり オニオンスープ	米	たら、鶏ひき肉、無 添加味噌	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、はくさ い、いんげん	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 いんげんと人参煮 味噌汁(白菜)	エネルギー 155 kcal たんぱく質 9.9 g 脂 質 1.6 g カルシウム 33 mg
10 24 土	お麩うどん 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、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、 鶏ひき肉、無添加 味噌	にんじん、ほうれ んそう、かぼちゃ、だ いこん	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	全粥60g 鶏そばろの大根あんかけ ころころ人参煮 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 162 kcal たんぱく質 5.9 g 脂 質 2.5 g カルシウム 74 mg
12 26 月	全粥60g かれいの煮付け 茄子の含め煮 味噌汁(白菜)	ゆでうどん、じゃが いも、米、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、 かれい、無添加味 噌、かつお粉	なす、にんじん、は くさい、だいこん、 こまつな	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油	味噌うどん じゃがの土佐煮 プレーンヨーグルト	エネルギー 170 kcal たんぱく質 10.7 g 脂 質 2.0 g カルシウム 91 mg
13 27 火	全粥60g 小松菜の納豆和え かぶと人参の煮物 味噌汁(大根)	米	挽きわり納豆、絹ご し豆腐、鶏ひき肉、 無添加味噌、かつ お粉	きゅうり、にんじん、 こまつな、だいこ ん、キャベツ、かぶ	かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、有機醤油	全粥60g 鶏そばろのキャベツ煮 きゅうりのおかか和え 味噌汁(豆腐)	エネルギー 141 kcal たんぱく質 5.6 g 脂 質 2.1 g カルシウム 47 mg
14 28 水	全粥60g 鶏ひき肉とさつま芋の煮物 茹でブロッコリー トマトのスープ	米、さつまいも	かれい、鶏ひき肉、 無添加味噌	ブロッコリー、はく さい、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 かれいの煮付け 白菜と人参煮 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 171 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 2.0 g カルシウム 40 mg
15 木	味噌うどん 大根煮 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、鶏ひ き肉、無添加味噌	にんじん、だいこ ん、ほうれんそう、 なす、たまねぎ、こ まつな、だいこん (葉)	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油	全粥60g 豆腐のとろみ煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(茄子)	エネルギー 164 kcal たんぱく質 7.0 g 脂 質 3.2 g カルシウム 102 mg
16 金	そばろ粥 キャベツサラダ 味噌汁(玉ねぎ)	米、片栗粉	たら、鶏ひき肉、無 添加味噌	にんじん、トマト、 キャベツ、たまね ぎ、ほうれんそう、 はくさい	かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、有機醤油、 穀物酢	全粥60g たらのあけぼの煮 トマト 味噌汁(白菜)	エネルギー 154 kcal たんぱく質 8.3 g 脂 質 1.7 g カルシウム 33 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。

