

2023年06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 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、ひじ き	かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、有機醤油	軟飯80g 鶏ひき肉の白菜煮 ひじきの煮物 味噌汁(茄子)	エネルギー 264 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 4.1 g カルシウム 125 mg
02 30 金	鮭と青菜の軟飯 キャベツサラダ 味噌汁(大根)	米、片栗粉	さけ、絹ごし豆腐、 無添加味噌	キャベツ、はくさ い、だいこん、きゅ うり、たまねぎ、こま つな、にんじん、し いたけ、えのきたけ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g 豆腐のきのこあんかけ スティックきゅうり 味噌汁(白菜)	エネルギー 297 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 2.6 g カルシウム 71 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、米、 じゃがいも、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	そばろ井 大根のころろ煮 味噌汁(小松菜)	エネルギー 281 kcal たんぱく質 10.3 g 脂 質 4.3 g カルシウム 133 mg
05 19 月	軟飯80g 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	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、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	ツナのみそうどん かぶのころろサラダ プレーンヨーグルト	エネルギー 269 kcal たんぱく質 10.2 g 脂 質 4.1 g カルシウム 98 mg
06 20 火	軟飯80g カレイの煮付け キャベツサラダ 味噌汁(わかめ)	米	かれい、鶏ひき肉、 無添加味噌	にんじん、だいこ ん、キャベツ、な す、いんげん、だ いこん(葉)、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 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 289 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 2.3 g カルシウム 51 mg
07 21 水	軟飯80g かじき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	かじき、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	軟飯80g 小松菜の納豆あえ かぶのころろ煮 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 310 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 4.1 g カルシウム 64 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	軟飯80g 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 296 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 5.1 g カルシウム 115 mg
09 23 金	軟飯80g チンジャオロース風 ころろきゅうり オニオンスープ	米	たら、鶏ひき肉、無 添加味噌	きゅうり、にんじん、 たまねぎ、はくさ い、いんげん、ピー マン、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 たらの磯煮 いんげんと人参煮 味噌汁(白菜)	エネルギー 292 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 2.5 g カルシウム 43 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	軟飯80g 鶏そばろの大根あんかけ ころろ人参煮 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 268 kcal たんぱく質 8.9 g 脂 質 3.5 g カルシウム 98 mg
12 26 月	軟飯80g 鮭の煮付け 茄子の含め煮 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)、 さけ、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 279 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 3.4 g カルシウム 107 mg
13 27 火	軟飯80g 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	にんじん、きゅうり、 こまつな、キャベ ツ、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 鶏そばろのキャベツ煮 きゅうり煮 味噌汁(豆腐)	エネルギー 284 kcal たんぱく質 9.7 g 脂 質 3.2 g カルシウム 61 mg
14 28 水	軟飯80g 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、さつま芋	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	軟飯80g かれいの煮付け 白菜と人参煮 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 313 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 3.0 g カルシウム 53 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 噌、すりごま	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	軟飯80g 豆腐のとろみ煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁(茄子)	エネルギー 271 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 4.5 g カルシウム 139 mg
16 金	そばろ井 キャベツサラダ 味噌汁(わかめ)	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、ほうれ んそう、はくさい、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 たらのあけぼの煮 トマト 味噌汁(白菜)	エネルギー 297 kcal たんぱく質 13.2 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。

