

2023年07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 15 29 土	お麩うどん さつま芋の煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、米、焼ふ、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 鶏そぼろのキャベツ煮 大根煮 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	184 kcal 6.5 g 2.5 g 79 mg
03 31 月	全粥60g ほうれん草のそぼろ煮 かぶの煮物 味噌汁(白菜)	米、片栗粉、焼ふ	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、キャベツ、かぶ、はくさい、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g たらのとろみ煮 キャベツ煮 味噌汁(焼き麩)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	141 kcal 7.2 g 0.8 g 36 mg
04 18 火	全粥60g カレイのみそ煮 茹でブロッコリー すまし汁(茄子)	米	かれい、挽きわり納豆、無添加味噌、かつお粉	ブロッコリー、にんじん、なす、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	全粥60g 小松菜と納豆のとろ煮 人参のおかか和え 味噌汁(大根)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	151 kcal 8.9 g 1.5 g 53 mg
05 19 水	全粥60g かぶのそぼろあんかけ ほうれん草のおかか和え 味噌汁(白菜)	ゆでうどん、さつまいも、米、片栗粉、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	ほうれんそう、にんじん、はくさい、かぶ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	あんとうどん さつま芋の煮物 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	179 kcal 6.5 g 2.6 g 88 mg
06 20 木	全粥60g 肉じゃが きゅうり煮 味噌汁(玉ねぎ)	米、じゃがいも、片栗粉	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	きゅうり、にんじん、キャベツ、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 たらの煮付け いんげんと人参煮 味噌汁(キャベツ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	147 kcal 7.8 g 1.2 g 29 mg
07 21 金	しらすうどん 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)、鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	はくさい、なす、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、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 白菜のそぼろ煮 茄子の含め煮 味噌汁(大根)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	182 kcal 7.3 g 2.9 g 93 mg
08 22 土	お麩うどん 茹でブロッコリー プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、片栗粉、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、ブロッコリー、だいこん、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 ほうれん草のそぼろ煮 大根と人参の煮物 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	158 kcal 6.8 g 2.6 g 83 mg
10 24 月	全粥60g 鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ポテトサラダ 味噌汁(ほうれん草)	米、じゃがいも、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、はくさい、ほうれんそう、なす、たまねぎ、きゅうり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐のとろみ煮 白菜と人参煮 味噌汁(茄子)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	158 kcal 5.6 g 2.1 g 38 mg
11 25 火	全粥60g カレイの煮つけ きんぴら大根 味噌汁(キャベツ)	米	かれい、挽きわり納豆、無添加味噌、かつお粉	はくさい、にんじん、だいこん、きゅうり、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 納豆と白菜のとろ煮 きゅうりと人参のおかか和え 味噌汁(かぶ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	147 kcal 8.1 g 1.3 g 44 mg
12 26 水	みそうどん さつま芋の煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、米	ヨーグルト(無糖)、たら、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、キャベツ、なす、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	全粥60g たらの煮付け キャベツの和え物 味噌汁(茄子)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	190 kcal 9.8 g 2.5 g 95 mg
13 27 木	全粥60g 豆腐ハンバーグ きゅうり煮 白菜スープ	米、片栗粉、焼ふ	かれい、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、無添加味噌	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g かれいのみそ煮 白菜煮 すまし汁(焼き麩)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	170 kcal 11.7 g 2.3 g 44 mg
14 28 金	しらす粥 大根と人参煮 味噌汁(玉ねぎ)	ゆでうどん、じゃがいも、米、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	にんじん、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、こまつな	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	あんとうどん じゃが芋の煮物 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	176 kcal 7.2 g 2.6 g 93 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。

