

2023年07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 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、米、さつまいも、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	軟飯80g 鶏そぼろのキャベツ煮 大根煮 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 287 kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 3.4 g カルシウム 105 mg
03 31 月	軟飯80g ほうれん草のそぼろ煮 かぶの煮物 味噌汁(白菜)	米、焼ふ	たら、豚肉/赤身二度挽き、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、あおのり	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g たらの磯煮 キャベツ煮 味噌汁(焼き麩)	エネルギー 285 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 1.6 g カルシウム 53 mg
04 18 火	軟飯80g 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	軟飯80g 小松菜と納豆のどろ煮 人参のおかか和え 味噌汁(大根)	エネルギー 297 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 2.3 g カルシウム 77 mg
05 19 水	軟飯80g 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、米、さつまいも、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、だいこん、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 291 kcal たんぱく質 9.6 g 脂 質 3.6 g カルシウム 117 mg
06 20 木	軟飯80g 肉じゃが きゅうり煮 味噌汁(わかめ)	米、じゃがいも、片栗粉	さけ、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、生わかめ、ひじき	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 鮭の煮付け ひじきの煮物 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 310 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 3.1 g カルシウム 43 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	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	にんじん、はくさい、なす、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、こまつな	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 白菜のそぼろ煮 茄子の含め煮 味噌汁(大根)	エネルギー 287 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 4.6 g カルシウム 125 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	軟飯80g 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 269 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 3.8 g カルシウム 122 mg
10 24 月	軟飯80g 豚ひき肉と玉ねぎ煮 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、豚肉/赤身二度挽き、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	軟飯80g 豆腐のどろみ煮 白菜と人参煮 味噌汁(茄子)	エネルギー 290 kcal たんぱく質 9.2 g 脂 質 1.9 g カルシウム 55 mg
11 25 火	軟飯80g 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	軟飯80g 納豆と白菜のどろ煮 きゅうりと人参のおかか和え 味噌汁(かぶ)	エネルギー 292 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 2.1 g カルシウム 63 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、米、さつまいも	ヨーグルト(無糖)、たら、鶏ひき肉、無添加味噌、すりごま	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	軟飯80g たらの煮付け キャベツのごま和え 味噌汁(茄子)	エネルギー 303 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 3.8 g カルシウム 140 mg
13 27 木	軟飯80g 豆腐ハンバーグ きゅうり煮 白菜スープ	米、片栗粉、焼ふ	さけ、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	軟飯80g 鮭のみそ煮 白菜煮 すまし汁(焼き麩)	エネルギー 344 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 4.9 g カルシウム 49 mg
14 28 金	しらす丼 大根と人参煮 味噌汁(わかめ)	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、しらす干し、無添加味噌	にんじん、だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、生わかめ	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 278 kcal たんぱく質 10.6 g 脂 質 3.8 g カルシウム 134 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。

