

2023年11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 水	全粥60g 鶏そぼろのトマト煮 大根サラダ オニオンスープ	米、片栗粉、焼ふ	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	たまねぎ、はくさい、トマト、だいこん、きゅうり、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐のとろみ煮 白菜煮 味噌汁(焼き麩)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	136 kcal 4.6 g 1.6 g 28 mg
02 16 木	あんどうどん 冬瓜の煮物 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)、たら、鶏ひき肉、無添加味噌	とうがん、ブロッコリー、なす、こまつな、にんじん、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 たらのみそ煮 茹でブロッコリー すまし汁(茄子)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	182 kcal 11.6 g 2.5 g 91 mg
04 18 土	白菜うどん 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、かぼちゃ、はくさい、ほうれんそう、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	そぼろあんかけ粥 ほうれん草の和え物 味噌汁(大根)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	171 kcal 6.2 g 2.5 g 75 mg
06 20 月	全粥60g 鶏そぼろと野菜のあんかけ きゅうり煮 かぶのスープ	米、片栗粉	かいかい、鶏ひき肉、無添加味噌	きゅうり、にんじん、はくさい、かぶ、たまねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g かいかいの煮付け いんげんと人参煮 味噌汁(白菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	152 kcal 9.6 g 1.5 g 33 mg
07 21 火	全粥60g 小松菜の納豆あえ 大根と人参のおかか和え 味噌汁(玉ねぎ)	ゆでうどん、米、じゃがいも	ヨーグルト(無糖)、挽きわり納豆、しらす干し、無添加味噌、かつお粉	たまねぎ、こまつな、ほうれんそう、にんじん、だいこん、あおのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	しらすうどん 青のりポテト 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	165 kcal 7.0 g 2.4 g 97 mg
08 22 水	全粥60g カレイのトマト煮 茹でブロッコリー キャベツスープ	米、片栗粉	かいかい、鶏ひき肉、無添加味噌	ブロッコリー、かぶ、こまつな、きゅうり、キャベツ、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 かぶのそぼろあんかけ きゅうりと人参煮 味噌汁(小松菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	155 kcal 10.1 g 1.6 g 45 mg
09 30 木	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、片栗粉、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、たら、鶏ひき肉、無添加味噌	トマト、はくさい、にんじん、こまつな、ほうれんそう、たまねぎ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 野菜とたらのほぐし煮 トマト 味噌汁(焼き麩)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	199 kcal 11.6 g 2.6 g 91 mg
10 24 金	鶏そぼろのあんかけ粥 キャベツサラダ 味噌汁(かぶ)	米、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、なす、キャベツ、かぶ、ほうれんそう、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、穀物酢	全粥60g 豆腐ステーキ風 茄子の含め煮 味噌汁(白菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	137 kcal 4.6 g 1.7 g 33 mg
11 25 土	野菜うどん 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、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、ブロッコリー、ほうれんそう、なす、キャベツ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 鶏そぼろの野菜煮 キャベツ煮 味噌汁(茄子)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	164 kcal 6.7 g 2.5 g 75 mg
13 27 月	全粥60g たらのあけぼの煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(大根)	米、片栗粉	たら、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、無添加味噌、かつお粉	にんじん、はくさい、ほうれんそう、だいこん、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 白菜のと納豆のとろ煮 おかか和え 味噌汁(豆腐)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	151 kcal 9.4 g 1.3 g 40 mg
14 28 火	全粥60g 鶏そぼろと玉ねぎの煮物 ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ)	ゆでうどん、米、じゃがいも、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、なす、たまねぎ、キャベツ、だいこん、いんげん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	お麩うどん 茄子と人参煮 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	165 kcal 6.2 g 2.5 g 72 mg
15 水	白身魚のリゾット風 かぶの含め煮 味噌汁(豆腐)	米、さつまいも、片栗粉	たら、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	だいこん、かぶ、はくさい、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 鶏そぼろとさつま芋のとろみ煮 大根煮 味噌汁(白菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	151 kcal 7.6 g 1.4 g 41 mg
17 金	全粥60g 鶏ひき肉のトマト煮 きゅうり煮 オニオンスープ	米、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	たまねぎ、きゅうり、なす、トマト、キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐煮 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	135 kcal 4.5 g 1.6 g 27 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。

