

2023年11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 水	軟飯80g 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	軟飯80g 豆腐のとろみ煮 白菜煮 味噌汁(焼き麩)	エネルギー 276 kcal たんぱく質 8.0 g 脂 質 2.5 g カルシウム 41 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	軟飯80g 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 275 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 3.4 g カルシウム 117 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	そぼろあんかけ丼 ほうれん草の和え物 味噌汁(大根)	エネルギー 275 kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 3.7 g カルシウム 110 mg
06 20 月	軟飯80g チンジャオロース風 きゅうり煮 かぶのスープ	米、片栗粉	さけ、豚ひき肉、無添加味噌	きゅうり、はくさい、かぶ、にんじん、たまねぎ、いんげん、ピーマン、ひじき	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 鮭の煮付け ひじき煮 味噌汁(白菜)	エネルギー 301 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 3.6 g カルシウム 41 mg
07 21 火	軟飯80g 小松菜の納豆あえ 大根と人参のおかか和え 味噌汁(わかめ)	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	こまつな、ほうれんそう、にんじん、だいこん、たまねぎ、生わかめ、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 262 kcal たんぱく質 10.3 g 脂 質 3.6 g カルシウム 141 mg
08 22 水	軟飯80g 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	かれい、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、ビューレ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 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 291 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 2.3 g カルシウム 60 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	軟飯80g 野菜とたらのほぐし煮 トマト 味噌汁(焼き麩)	エネルギー 298 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 3.5 g カルシウム 117 mg
10 24 金	鶏そぼろのあんかけ丼 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	軟飯80g 豆腐ステーキ風 茄子の含め煮 味噌汁(白菜)	エネルギー 277 kcal たんぱく質 8.0 g 脂 質 2.6 g カルシウム 48 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	軟飯80g 鶏そぼろの野菜煮 キャベツ煮 味噌汁(茄子)	エネルギー 265 kcal たんぱく質 10.1 g 脂 質 3.8 g カルシウム 111 mg
13 27 月	軟飯80g たらのきのこあんかけ 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	はくさい、ほうれんそう、にんじん、だいこん、きゅうり、しいたけ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 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 287 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 2.1 g カルシウム 52 mg
14 28 火	軟飯80g 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 260 kcal たんぱく質 9.0 g 脂 質 3.4 g カルシウム 95 mg
15 水	鮭と青菜の軟飯 かぶの含め煮 味噌汁(豆腐)	米、さつまいも、片栗粉	さけ、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、しいたけ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 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 303 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 3.0 g カルシウム 53 mg
17 金	軟飯80g 豚ひき肉のトマト煮 きゅうり煮 オニオンスープ	米、片栗粉	絹ごし豆腐、豚ひき肉、無添加味噌、すりごま	たまねぎ、きゅうり、なす、トマト、キャベツ、にんじん、あおのり	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 豆腐の磯煮 キャベツのごま和え 味噌汁(茄子)	エネルギー 279 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 3.1 g カルシウム 41 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。

