

2023年12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 金	鶏そぼろのあんかけ粥 じゃが芋煮 味噌汁(大根)	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌、かつお粉	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、なす、こまつな、かぶ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 小松菜のしらす煮 人参のおかか和え 味噌汁(茄子)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	155 kcal 6.6 g 1.8 g 52 mg
02 16 土	野菜うどん 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、かつお粉	にんじん、はくさい、たまねぎ、こまつな	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 鶏ひき肉と白菜のとりみ煮 人参煮 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	189 kcal 6.9 g 2.9 g 86 mg
04 18 月	全粥60g たらの煮付け いんげんと人参煮 味噌汁(大根)	米、片栗粉	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	きゅうり、にんじん、ほうれんそう、だいこん、かぼちゃ、いんげん、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 鶏そぼろのかぼちゃ煮 きゅうり煮 味噌汁(キャベツ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	160 kcal 9.9 g 1.7 g 32 mg
05 19 火	全粥60g 白菜と鶏そぼろのあん煮 茄子の煮物 味噌汁(ほうれん草)	米、片栗粉、焼ふ	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、はくさい、なす、ほうれんそう、かぶ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐のみそ煮 かぶのサラダ すまし汁(焼き麩)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	142 kcal 5.1 g 1.9 g 37 mg
06 20 水	全粥60g 豆腐のそぼろあんかけ 茹でブロッコリー 味噌汁(小松菜)	ゆでうどん、米、じゃがいも、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	ブロッコリー、にんじん、こまつな、キャベツ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	お麩うどん じゃが芋煮 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	172 kcal 7.0 g 2.8 g 87 mg
07 21 木	青菜とそぼろ粥 キャベツサラダ 味噌汁(玉ねぎ)	米、片栗粉、焼ふ	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、穀物酢	全粥60g たらのみそ煮 白菜と人参煮 すまし汁(焼き麩)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	145 kcal 7.7 g 1.2 g 30 mg
08 22 金	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)、挽きわり納豆、鶏ひき肉、無添加味噌	ほうれんそう、とうがん、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、かぶ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、食塩	全粥60g きゅうりと納豆のとり煮 かぶの含め煮 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	175 kcal 7.3 g 3.2 g 79 mg
09 23 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、片栗粉、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	だいこん、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 鶏ひき肉の野菜煮 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	163 kcal 6.6 g 2.5 g 79 mg
11 25 月	全粥60g カレイの煮付け 大根と人参のおかか和え 味噌汁(キャベツ)	米、片栗粉	かかれい、絹ごし豆腐、無添加味噌、かつお粉	ほうれんそう、だいこん、にんじん、なす、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐ステーキ風 ほうれん草の和え物 味噌汁(茄子)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	152 kcal 9.7 g 1.5 g 49 mg
12 26 火	全粥60g 鶏そぼろとキャベツのとりみ煮 トマト 玉ねぎスープ	米、片栗粉	かかれい、鶏ひき肉、無添加味噌	トマト、なす、キャベツ、はくさい、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 かかれいの煮付け 茄子の煮付け 味噌汁(白菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	157 kcal 9.8 g 1.6 g 34 mg
13 27 水	しらすうどん 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、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	こまつな、にんじん、たまねぎ、なす、かぶ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 鶏そぼろとかぶのとりみ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁(茄子)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	186 kcal 7.8 g 2.6 g 119 mg
14 28 木	全粥60g たらの煮付け きんぴら大根 味噌汁(キャベツ)	米、片栗粉	たら、挽きわり納豆、無添加味噌	はくさい、きゅうり、だいこん、キャベツ、かぶ、にんじん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 納豆と白菜のとり煮 きゅうり煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	147 kcal 9.0 g 1.1 g 38 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。

