

2023年12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 金	鶏そぼろのあんかけ丼 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	軟飯80g 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 303 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 2.7 g カルシウム 75 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、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、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	軟飯80g 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 294 kcal たんぱく質 10.1 g 脂 質 4.0 g カルシウム 114 mg
04 18 月	軟飯80g 鮭の煮付け ひじきの煮物 味噌汁(大根)	米、片栗粉	さけ、鶏ひき肉、無添加味噌	きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん、かぼちゃ、たまねぎ、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 鶏そぼろのかぼちゃ煮 きゅうり煮 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 315 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 3.7 g カルシウム 37 mg
05 19 火	軟飯80g 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	軟飯80g 豆腐のみそ煮 かぶのサラダ すまし汁(焼き麩)	エネルギー 284 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 2.9 g カルシウム 54 mg
06 20 水	軟飯80g 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	ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、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	ツナうどん じゃが芋煮 プレーンヨーグルト	エネルギー 275 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 4.0 g カルシウム 116 mg
07 21 木	青菜とそぼろ丼 キャベツサラダ 味噌汁(わかめ)	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、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、生わかめ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、穀物酢	軟飯80g たらのみそ煮 白菜と人参煮 すまし汁(焼き麩)	エネルギー 283 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 2.0 g カルシウム 42 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	軟飯80g きゅうりと納豆のとりみ煮 かぶの含め煮 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 275 kcal たんぱく質 10.6 g 脂 質 4.4 g カルシウム 104 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	軟飯80g 鶏ひき肉の野菜煮 大根煮 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 257 kcal たんぱく質 9.5 g 脂 質 3.5 g カルシウム 104 mg
11 25 月	軟飯80g 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	絹ごし豆腐、かれい、無添加味噌、すりごま、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	軟飯80g 豆腐ステーキ風 ほうれん草のごま和え 味噌汁(茄子)	エネルギー 287 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 2.2 g カルシウム 67 mg
12 26 火	軟飯80g 回鍋肉風 トマト 玉ねぎスープ	米、片栗粉	さけ、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、ピーマン	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 茄子の煮付け 味噌汁(白菜)	エネルギー 307 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 3.1 g カルシウム 35 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、米、さつまいも、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	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	軟飯80g 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 291 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 3.6 g カルシウム 162 mg
14 28 木	軟飯80g 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	軟飯80g 納豆と白菜のとりみ煮 きゅうり煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー 281 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 1.7 g カルシウム 51 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。

