

2024年01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)				午後食	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		
04 18 木	全粥60g 納豆と白菜のどろ煮 人参のおかか和え 味噌汁(玉ねぎ)	米、焼ふ、さつまいも、片栗粉	挽きわり納豆、無添加味噌、かつお粉	にんじん、はくさい、たまねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、しょうゆ	全粥60g お麩と野菜のどろみ煮 いんげんと人参煮 味噌汁(さつま芋)	エネルギー 167 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 1.2 g カルシウム 33 mg
05 19 金	お麩のトマトうどん 冬瓜の煮物 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)、絹ごし豆腐、無添加味噌	とうがん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、トマトピューレ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、食塩	全粥60g 豆腐のみそ煮 きゅうりと人参煮 すまし汁(さつま芋)	エネルギー 160 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 2.1 g カルシウム 76 mg
06 20 土	野菜うどん 大根煮 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、ほうれんそう、だいこん、はくさい、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 鶏そぼろと青菜のどろみ煮 人参煮 味噌汁(白菜)	エネルギー 160 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 2.5 g カルシウム 76 mg
09 23 火	全粥60g 鶏ひき肉と茄子の煮物 大根と人参煮 味噌汁(小松菜)	米、さつまいも	挽きわり納豆、鶏ひき肉、無添加味噌	ほうれんそう、だいこん、にんじん、なす、こまつな、かぶ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g ほうれん草の納豆あえ さつま芋の煮物 味噌汁(かぶ)	エネルギー 155 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 1.9 g カルシウム 42 mg
10 24 水	全粥60g 鶏そぼろと野菜のあんかけ キャベツサラダ ブロッコリースープ	米、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、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	全粥60g 豆腐のどろみ煮 白菜と人参煮 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 138 kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 1.7 g カルシウム 36 mg
11 25 木	お麩うどん じゃが芋煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米、片栗粉、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	きゅうり、たまねぎ、なす、トマト、こまつな、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 鶏ひき肉のトマト煮 きゅうり煮 味噌汁(茄子)	エネルギー 166 kcal たんぱく質 6.1 g 脂質 2.5 g カルシウム 77 mg
12 26 金	そぼろ粥 キャベツの和え物 味噌汁(かぶ)	米、片栗粉	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、キャベツ、ほうれんそう、はくさい、なす、かぶ、だいこん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g たらの煮つけ 茄子の含め煮 味噌汁(白菜)	エネルギー 143 kcal たんぱく質 7.7 g 脂質 1.2 g カルシウム 32 mg
13 27 土	あんとうどん 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	ほうれんそう、だいこん、かぼちゃ、にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 鶏ひき肉とキャベツのどろみ煮 大根煮 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 171 kcal たんぱく質 6.1 g 脂質 2.5 g カルシウム 75 mg
15 29 月	全粥60g カレイのみそ煮 冬瓜の煮物 すまし汁(小松菜)	米、片栗粉	かれい、鶏ひき肉、無添加味噌	とうがん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、かぶ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 キャベツの和え物 味噌汁(かぶ)	エネルギー 150 kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 1.5 g カルシウム 41 mg
16 30 火	全粥60g 大根の鶏そぼろあんかけ 茹でブロッコリー 味噌汁(白菜)	ゆでうどん、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	ブロッコリー、だいこん、かぼちゃ、ほうれんそう、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	しらすうどん かぼちゃの煮物 プレーンヨーグルト	エネルギー 182 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 2.7 g カルシウム 97 mg
17 31 水	全粥60g たらの煮付け ほうれん草の和え物 味噌汁(茄子)	米、片栗粉、焼ふ	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	ほうれんそう、きゅうり、にんじん、はくさい、なす	かつお・昆布だし汁、有機醤油、食塩	全粥60g 鶏そぼろの白菜煮 きゅうり煮 味噌汁(焼き麩)	エネルギー 147 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 1.2 g カルシウム 31 mg
22 月	全粥60g カレイの煮つけ かぶの含め煮 味噌汁(キャベツ)	米、片栗粉	かれい、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	きゅうり、かぶ、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 鶏そぼろのかぼちゃ煮 きゅうりのおかか和え 味噌汁(豆腐)	エネルギー 161 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 1.8 g カルシウム 37 mg