

2024年01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)				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	軟飯80g 納豆と白菜のどろ煮 人参のおかか和え 味噌汁(玉ねぎ)	米、さつまいも、片栗粉	挽きわり納豆、ツナ水煮缶、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	軟飯80g ツナと野菜のどろみ煮 いんげんと人参煮 味噌汁(さつま芋)	エネルギー 292 kcal たんぱく質 8.9 g 脂 質 2.0 g カルシウム 46 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	軟飯80g 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 254 kcal たんぱく質 7.6 g 脂 質 2.8 g カルシウム 100 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	軟飯80g 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 253 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 3.4 g カルシウム 100 mg
09 23 火	軟飯80g 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、にんじん、だいこん、なす、こまつな、かぶ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 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 303 kcal たんぱく質 8.9 g 脂 質 3.0 g カルシウム 61 mg
10 24 水	軟飯80g 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	軟飯80g 豆腐のどろみ煮 白菜と人参煮 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 278 kcal たんぱく質 8.4 g 脂 質 2.6 g カルシウム 53 mg
11 25 木	ツナうどん じゃが芋煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、じゃがいも、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、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	軟飯80g 鶏ひき肉のトマト煮 きゅうり煮 味噌汁(茄子)	エネルギー 261 kcal たんぱく質 9.1 g 脂 質 3.4 g カルシウム 101 mg
12 26 金	そぼろ丼 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	軟飯80g たらの煮つけ 茄子の含め煮 味噌汁(白菜)	エネルギー 286 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 2.0 g カルシウム 47 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	軟飯80g 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 268 kcal たんぱく質 8.9 g 脂 質 3.4 g カルシウム 99 mg
15 29 月	軟飯80g カレイのみそ煮 冬瓜の煮物 すまし汁(小松菜)	米、片栗粉	かレイ、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、あおのり	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 キャベツの磯あえ 味噌汁(かぶ)	エネルギー 296 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 2.3 g カルシウム 63 mg
16 30 火	軟飯80g 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 284 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 3.7 g カルシウム 130 mg
17 31 水	軟飯80g 鮭の煮付け ほうれん草のごま和え 味噌汁(茄子)	米、片栗粉、焼ふ	さけ、鶏ひき肉、無添加味噌、すりごま	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	軟飯80g 鶏そぼろの白菜煮 きゅうり煮 味噌汁(焼き麩)	エネルギー 298 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 3.2 g カルシウム 37 mg
22 月	軟飯80g カレイの煮つけ かぶの含め煮 味噌汁(キャベツ)	米、片栗粉	かレイ、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	軟飯80g 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 300 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 2.6 g カルシウム 48 mg