

2024年02月

献立表

金町保育園(離乳食 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		
01 木	みそうどん 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)、 絹ごし豆腐、鶏ひ き肉、無添加味噌	はくさい、にんじ ん、だいこん、こま つな、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 豆腐ステーキ風 白菜と人参煮 味噌汁(大根)	エネルギー 276 kcal たんぱく質 10.3 g 脂 質 4.4 g カルシウム 126 mg
02 金	軟飯80g たらの煮付け キャベツの磯あえ 味噌汁(茄子)	米、片栗粉	たら、挽きわり納 豆、無添加味噌、 かつお粉	にんじん、キャベ ツ、きゅうり、なす、 こまつな、あおのり	かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、有機醤油	軟飯80g きゅうり納豆 人参のおかか和え 味噌汁(小松菜)	エネルギー 295 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 2.3 g カルシウム 65 mg
03 17 土	お麩うどん さつま芋の煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、さ つま芋、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、ほうれん そう、たまねぎ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	そばろあんかけ井 人参煮 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 286 kcal たんぱく質 9.3 g 脂 質 3.5 g カルシウム 102 mg
05 19 月	軟飯80g 鶏そばろのトマト煮 茹でブロッコリー 味噌汁(さつま芋)	ゆでうどん、米、さ つま芋、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、か ぶ、ほうれんそう、ト マト、たまねぎ、に んじん	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油	しらすうどん かぶの含め煮 プレーンヨーグルト	エネルギー 279 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 3.6 g カルシウム 122 mg
06 20 火	軟飯80g 鶏ひき肉と白菜のとりみ煮 きゅうり煮 味噌汁(玉ねぎ)	米、片栗粉	鶏ひき肉、ツナ水 煮缶、無添加味噌	きゅうり、かぼちゃ、 たまねぎ、はくさい、 だいこん、こまつな、 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 小松菜のツナ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁(大根)	エネルギー 288 kcal たんぱく質 9.1 g 脂 質 2.2 g カルシウム 48 mg
07 21 水	煮込みうどん キャベツサラダ 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)、 かれい、鶏ひき肉、 無添加味噌	にんじん、だいこ ん、キャベツ、ほう れんそう、なす、た まねぎ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油、 穀物酢	軟飯80g カレイの煮付け 大根煮 味噌汁(茄子)	エネルギー 279 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 3.8 g カルシウム 109 mg
08 22 木	軟飯80g たらのみそ煮 かぼちゃサラダ すまし汁(小松菜)	米、片栗粉、焼ふ	たら、鶏ひき肉、無 添加味噌	かぶ、かぼちゃ、こ まつな、キャベツ、 にんじん、きゅうり	かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、有機醤油	軟飯80g 鶏そばろのキャベツ煮 かぶの含め煮 味噌汁(焼き麩)	エネルギー 299 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 2.0 g カルシウム 53 mg
09 金	鶏そばろと青菜のあんかけ井 きゅうり煮 味噌汁(茄子)	米、片栗粉	さけ、鶏ひき肉、無 添加味噌	きゅうり、はくさい、 にんじん、ほうれん そう、なす、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 鮭の煮付け 白菜と人参煮 味噌汁(大根)	エネルギー 299 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 3.1 g カルシウム 39 mg
10 24 土	お麩うどん 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、かつお粉	にんじん、ブロッ コリー、たまねぎ、ほ うれんそう、キャベ ツ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	鶏そばろと青菜の井 人参のおかか和え 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 304 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 5.9 g カルシウム 106 mg
13 27 火	野菜うどん 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)、 絹ごし豆腐、鶏ひ き肉、無添加味噌	ほうれんそう、にん じん、はくさい、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 豆腐のとりみ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(大根)	エネルギー 274 kcal たんぱく質 10.0 g 脂 質 4.1 g カルシウム 111 mg
14 28 水	軟飯80g 鶏そばろと野菜のあんかけ きゅうりと人参煮 味噌汁(キャベツ)	米、片栗粉	挽きわり納豆、鶏 ひき肉、無添加味 噌	かぶ、こまつな、 きゅうり、はくさい、 なす、キャベツ、た まねぎ、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 小松菜の納豆和え かぶの含め煮 味噌汁(茄子)	エネルギー 292 kcal たんぱく質 9.6 g 脂 質 3.4 g カルシウム 67 mg
15 29 木	軟飯80g カレイの煮付け ひじきの煮物 味噌汁(わかめ)	ゆでうどん、米、片 栗粉	ヨーグルト(無糖)、 かれい、鶏ひき肉、 無添加味噌	ブロッコリー、にん じん、ほうれんそ う、いんげん、生わ かめ、ひじき	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、昆布だし汁、 有機醤油	あんとうどん 茹でブロッコリー プレーンヨーグルト	エネルギー 279 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 3.9 g カルシウム 118 mg
16 金 26 月	マーボー丼風 じゃが芋煮 小松菜スープ	米、じゃがいも、片 栗粉	たら、絹ごし豆腐、 鶏ひき肉、無添加 味噌	なす、にんじん、だ いこん、こまつな、 たまねぎ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g たらのとりみ煮 茄子の含め煮 味噌汁(大根)	エネルギー 298 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 1.8 g カルシウム 55 mg

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

