

2024年03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 金	鮭と青菜の軟飯 さつま芋の煮物 すまし汁(焼き麩)	米、さつまいも、片栗粉、焼ふ	さけ、鶏ひき肉、無添加味噌	だいこん、ほうれんそう、にんじん、なす、たまねぎ、こまつな	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 大根のそぼろあんかけ ほうれん草の和え物 味噌汁(茄子)	エネルギー 338 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 3.2 g カルシウム 54 mg
02 16 30 土	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、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、なす、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	鶏そぼろと青菜の軟飯 人参煮 味噌汁(茄子)	エネルギー 273 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 3.5 g カルシウム 96 mg
04 18 月	軟飯80g 鶏そぼろと玉ねぎのとりみ煮 かぶの含め煮 味噌汁(ほうれん草)	米、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	かぼちゃ、かぶ、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、いんげん、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 豆腐のみそあんかけ かぼちゃの煮物 味噌汁(白菜)	エネルギー 299 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 3.0 g カルシウム 58 mg
05 19 火	軟飯80g 鮭の煮付け トマト 味噌汁(ほうれん草)	ゆでうどん、米、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、さけ、ツナ水煮缶、無添加味噌	トマト、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、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	ツナうどん かぶときゅうりのころろ煮 プレーンヨーグルト	エネルギー 279 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 3.6 g カルシウム 97 mg
06 水	軟飯80g 鶏そぼろとブロッコリーの煮物 大根と人参煮 白菜スープ	米、片栗粉	挽きわり納豆、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	はくさい、にんじん、だいこん、こまつな、ブロッコリー、なす、きゅうり、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 小松菜の納豆あえ おかか和え 味噌汁(茄子)	エネルギー 287 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 2.9 g カルシウム 69 mg
07 木	しらすうどん 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、しらす干し、無添加味噌	にんじん、ほうれんそう、なす、たまねぎ、だいこん、こまつな	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 鶏ひき肉の小松菜煮 茄子の含め煮 味噌汁(大根)	エネルギー 283 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 3.6 g カルシウム 137 mg
08 22 金	鶏そぼろと野菜のあんかけ丼 キャベツサラダ 味噌汁(わかめ)	米、片栗粉	かさい、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、キャベツ、はくさい、かぶ、いんげん、生わかめ、ひじき	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g カレイの煮付け ひじきの煮物 味噌汁(かぶ)	エネルギー 295 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 2.3 g カルシウム 58 mg
09 23 土	みそうどん かぼちゃの煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、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、キャベツ、かぼちゃ、なす	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 鶏そぼろとキャベツのとりみ煮 人参のおかか和え 味噌汁(茄子)	エネルギー 275 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 3.5 g カルシウム 96 mg
11 25 月	軟飯80g 鶏そぼろのトマト煮 きゅうり煮 小松菜スープ	米、片栗粉	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	きゅうり、はくさい、トマト、こまつな、たまねぎ、にんじん、生わかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g たらの煮付け 白菜と人参煮 味噌汁(わかめ)	エネルギー 280 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 1.9 g カルシウム 55 mg
12 26 火	軟飯80g かじきのとりみ煮 茄子の含め煮 味噌汁(豆腐)	米、片栗粉	かじき、木綿豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、なす、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、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 鶏ひき肉のキャベツ煮 大根と人参煮 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 321 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 4.7 g カルシウム 44 mg
13 27 水	軟飯80g 白菜の納豆和え きゅうりと人参煮 味噌汁(小松菜)	米、さつまいも、焼ふ、片栗粉	挽きわり納豆、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、かぶ、にんじん、こまつな、きゅうり	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g かぶのそぼろあんかけ さつま芋の煮物 味噌汁(焼き麩)	エネルギー 312 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 2.9 g カルシウム 62 mg
14 28 木	鶏そぼろのあんかけ丼 白菜煮 味噌汁(茄子)	米、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、にんじん、こまつな、ほうれんそう、なす、かぼちゃ、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 豆腐ステーキ風 小松菜と玉ねぎ煮 味噌汁(かぼちゃ)	エネルギー 285 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 2.6 g カルシウム 67 mg
15 29 金	ミートうどん かぶのサラダ 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)、豚肉/赤身二度挽き、しらす干し、無添加味噌	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、なす、きゅうり、かぶ、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g キャベツのしらす煮 茹でブロッコリー 味噌汁(茄子)	エネルギー 261 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 2.8 g カルシウム 117 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。

