

2024年04月

献立表

金町保育園(離乳食 中期食)

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 月	鶏そぼろと野菜のあんかけ粥 大根煮 味噌汁(キャベツ)	米、片栗粉	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	だいこん、はくさい、にんじん、ほうれんそう、なす、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g たらの煮付け 白菜と人参煮 味噌汁(茄子)	エネルギー 145 kcal たんぱく質 7.7 g 脂質 1.2 g カルシウム 33 mg
02 16 30 火	全粥60g かれの煮付け いんげんと人参煮 味噌汁(ほうれん草)	米、片栗粉	かれい、絹ごし豆腐、無添加味噌	にんじん、キャベツ、ほうれんそう、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	全粥60g 豆腐のとろみ煮 キャベツの和え物 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 155 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 1.3 g カルシウム 48 mg
03 17 水	全粥60g カレイのみそ煮 かぶときゅうりのサラダ すまし汁(小松菜)	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	かぼちゃ、はくさい、にんじん、こまつな、きゅうり、かぶ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	野菜うどん かぼちゃ煮 プレーンヨーグルト	エネルギー 179 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 2.7 g カルシウム 90 mg
04 18 木	全粥60g 鶏ひき肉とブロッコリーのとろみ煮 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐)	米、じゃがいも、片栗粉	挽きわり納豆、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	はくさい、きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、にんじん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 納豆と白菜のとろみ煮 きゅうりのおかか和え 味噌汁(大根)	エネルギー 154 kcal たんぱく質 6.2 g 脂質 2.1 g カルシウム 38 mg
05 19 金	全粥60g 鶏そぼろのトマト煮 きゅうり煮 味噌汁(茄子)	米、片栗粉	かれい、鶏ひき肉、無添加味噌	きゅうり、ほうれんそう、なす、トマト、たまねぎ、かぶ、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g カレイの煮付け ほうれん草と人参煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー 148 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 1.5 g カルシウム 32 mg
06 20 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、さつまいも、米、片栗粉、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	にんじん、ほうれんそう、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油、穀物酢	全粥60g 鶏そぼろとキャベツのとろみ煮 人参煮 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 179 kcal たんぱく質 6.4 g 脂質 2.5 g カルシウム 80 mg
08 22 月	全粥60g 小松菜の納豆あえ かぶの含め煮 味噌汁(白菜)	米、片栗粉	挽きわり納豆、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、こまつな、はくさい、なす、たまねぎ、だいこん、きゅうり、かぶ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 鶏ひき肉と茄子の煮物 きゅうりと人参煮 味噌汁(大根)	エネルギー 143 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 1.9 g カルシウム 45 mg
09 23 火	全粥60g たらの煮付け キャベツ煮 味噌汁(焼き麩)	米、片栗粉、焼ふ	たら、絹ごし豆腐、無添加味噌	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、かぶ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐のみそ煮 ほうれん草の和え物 すまし汁(かぶ)	エネルギー 142 kcal たんぱく質 7.7 g 脂質 0.9 g カルシウム 38 mg
10 24 水	あんどうどん 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、砂糖	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、ほうれんそう、はくさい、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	全粥60g 小松菜の焼き麩煮 人参のおかか和え 味噌汁(茄子)	エネルギー 177 kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 2.5 g カルシウム 90 mg
11 25 木	全粥60g たらの煮付け キャベツと人参のサラダ ブロッコリースープ	米、片栗粉	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	かぶ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、キャベツ、きゅうり	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g かぶの鶏そぼろあんかけ きゅうり煮 味噌汁(白菜)	エネルギー 149 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 1.3 g カルシウム 38 mg
12 26 金	しらすと青菜の粥 トマト 白菜スープ	ゆでうどん、さつまいも、米、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、しらす干し	にんじん、トマト、ほうれんそう、はくさい、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	あんどうどん さつま芋の煮物 プレーンヨーグルト	エネルギー 185 kcal たんぱく質 7.9 g 脂質 2.6 g カルシウム 106 mg
13 27 土	野菜うどん 大根煮 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	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 鶏そぼろと玉ねぎのとろみ煮 人参煮 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 170 kcal たんぱく質 6.5 g 脂質 2.5 g カルシウム 78 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。

ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちの心と体の健康を支えるため、今年度も安心安全なおいしい給食を提供していきます。よろしくお願いたします。

