

2024年09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		
02 月	軟飯80g チンジャオロース風 トマト 小松菜スープ	米、片栗粉	絹ごし豆腐、豚ひき肉、無添加味噌、かつお粉	トマト、きゅうり、はくさい、たまねぎ、こまつな、ピーマン、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 豆腐のみそ煮 きゅうりのおかか和え すまし汁(白菜)	エネルギー 280 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 3.1 g カルシウム 56 mg
03 17 火	煮込みうどん さつま芋の煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、さつまいも、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、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、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 たらの煮付け 茄子の含め煮 味噌汁(大根)	エネルギー 302 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 3.5 g カルシウム 112 mg
04 18 水	軟飯80g 肉じゃが きゅうり煮 味噌汁(キャベツ)	米、じゃがいも、片栗粉	挽きわり納豆、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、きゅうり、たまねぎ、こまつな、キャベツ、かぶ、にんじん、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 納豆と白菜のどろ煮 小松菜と玉ねぎ煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー 298 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 3.4 g カルシウム 62 mg
05 19 木	軟飯80g かわいいのトマト煮 ほうれん草のごまあえ 味噌汁(白菜)	ゆでうどん、米、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、かわいい、鶏ひき肉、無添加味噌、すりごま	ほうれんそう、かぼちゃ、はくさい、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	野菜うどん かぼちゃの煮物 プレーンヨーグルト	エネルギー 295 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 3.9 g カルシウム 112 mg
06 20 金	しらすと青菜の軟飯 キャベツサラダ 味噌汁(豆腐)	米、片栗粉、焼ふ	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	にんじん、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、こまつな	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 鶏ひき肉とブロッコリー煮 大根と人参煮 味噌汁(焼き麩)	エネルギー 297 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 2.6 g カルシウム 86 mg
07 21 土	お麩うどん 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、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、だいこん、こまつな	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 鶏ひき肉と小松菜のどろみ煮 人参煮 味噌汁(大根)	エネルギー 273 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 3.4 g カルシウム 114 mg
09 30 月	軟飯80g 鮭の煮付け ほうれん草煮 味噌汁(焼き麩)	米、さつまいも、焼ふ	さけ、鶏ひき肉、無添加味噌	ブロッコリー、ほうれんそう、はくさい、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g さつま芋のそぼろあんかけ 茹でブロッコリー 味噌汁(白菜)	エネルギー 329 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 3.3 g カルシウム 46 mg
10 24 火	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)	米、片栗粉	鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌、かつお粉	にんじん、だいこん、ほうれんそう、なす、たまねぎ、こまつな、キャベツ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 小松菜のしらす煮 人参のおかか和え 味噌汁(茄子)	エネルギー 287 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 2.2 g カルシウム 82 mg
11 25 水	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	ヨーグルト(無糖)、挽きわり納豆、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、きゅうり、にんじん、だいこん、こまつな、かぶ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g きゅうりの納豆あえ 白菜と人参煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー 284 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 4.9 g カルシウム 118 mg
12 26 木	軟飯80g たらのきのソースかけ 茹でブロッコリー トマトスープ	米、片栗粉	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	ブロッコリー、トマト、はくさい、にんじん、なす、だいこん、きゅうり、しいたけ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 鶏ひき肉の白菜煮 大根ときゅうり煮 味噌汁(茄子)	エネルギー 294 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 2.0 g カルシウム 45 mg
13 27 金	青菜と鶏そぼろの軟飯 かぶの含め煮 味噌汁(わかめ)	米、片栗粉	かじき、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	かぶ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、生わかめ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g かじきのどろみ煮 キャベツと人参煮 味噌汁(豆腐)	エネルギー 314 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 4.5 g カルシウム 42 mg
14 28 土	野菜うどん さつま芋煮物 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)、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、はくさい、ブロッコリー	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g ブロッコリーのそぼろあんかけ 人参煮 味噌汁(白菜)	エネルギー 294 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 3.5 g カルシウム 110 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。

