

2024年11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)				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 29 金	鶏そぼろのあんかけ粥 きゅうり煮 味噌汁(キャベツ)	米、じゃがいも、焼 ふ、片栗粉	鶏ひき肉、無添加 味噌	きゅうり、こまつな、 にんじん、だいこ ん、キャベツ、いん げん	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	全粥60g 小松菜の焼き麩煮 じゃが芋煮 味噌汁(大根)	エネルギー 145 kcal たんぱく質 4.8 g 脂 質 1.2 g カルシウム 39 mg	
02 16 土	お麩うどん 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、かつお 粉、無添加味噌	にんじん、はくさ い、キャベツ、かぼ ちゃ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	全粥60g 鶏そぼろの白菜煮 人参のおかか和え 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 179 kcal たんぱく質 6.7 g 脂 質 2.5 g カルシウム 78 mg	
05 19 火	全粥60g かれいの煮付け ほうれん草煮 味噌汁(茄子)	米、片栗粉	かれい、挽きわり納 豆、無添加味噌	ほうれんそう、きゅう り、かぶ、はくさい、 にんじん、なす	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	全粥60g きゅうり納豆 かぶの含め煮 味噌汁(白菜)	エネルギー 160 kcal たんぱく質 10.3 g 脂 質 1.8 g カルシウム 42 mg	
06 20 水	あんどうどん 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	ヨーグルト(無糖)、 絹ごし豆腐、鶏ひ き肉、無添加味噌	キャベツ、ほうれん そう、にんじん、こ まつな、たまねぎ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	全粥60g 豆腐のみそ煮 キャベツ煮 すまし汁(小松菜)	エネルギー 182 kcal たんぱく質 6.7 g 脂 質 3.0 g カルシウム 95 mg	
07 21 木	全粥60g 鶏そぼろの白菜煮 トマト 玉ねぎスープ	米、片栗粉	たら、鶏ひき肉、無 添加味噌	トマト、ほうれんそ う、はくさい、にんじ ん、たまねぎ、かぶ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	全粥60g たらのとろみ煮 ほうれん草あえ 味噌汁(かぶ)	エネルギー 146 kcal たんぱく質 7.6 g 脂 質 1.2 g カルシウム 30 mg	
08 22 金	青菜としらすのあんかけ粥 大根煮 味噌汁(玉ねぎ)	米、さつまいも、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、たまねぎ、こま つな、キャベツ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	全粥60g さつま芋のそぼろあんかけ 人参のおかか和え 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 149 kcal たんぱく質 4.3 g 脂 質 1.2 g カルシウム 43 mg	
09 30 土	あんどうどん 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、砂糖	ヨーグルト(無糖)、 鶏ひき肉、無添加 味噌	にんじん、こまつ な、かぶ	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 人参煮 味噌汁(小松菜)	エネルギー 183 kcal たんぱく質 6.3 g 脂 質 2.5 g カルシウム 96 mg	
11 25 月	全粥60g 鶏そぼろと茄子の煮物 きゅうり煮 味噌汁(かぶ)	米、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひ き肉、無添加味噌	きゅうり、はくさい、 にんじん、なす、た まねぎ、かぶ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	全粥60g 豆腐のとろみ煮 白菜と人参煮 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 137 kcal たんぱく質 4.6 g 脂 質 1.7 g カルシウム 33 mg	
12 26 火	全粥60g カレイの煮つけ いんげんと人参煮 味噌汁(キャベツ)	米、片栗粉	かれい、挽きわり納 豆、無添加味噌	こまつな、かぼ ちゃ、にんじん、だ いこん、キャベツ、 いんげん	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	全粥60g 納豆と小松菜のとろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁(大根)	エネルギー 157 kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 1.3 g カルシウム 55 mg	
13 27 水	みそうどん 冬瓜煮 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)、 たら、鶏ひき肉、無 添加味噌	とうがん、ほうれん そう、はくさい、な す、こまつな、にん じん、たまねぎ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	全粥60g たらの煮付け ほうれん草と玉ねぎ煮 味噌汁(茄子)	エネルギー 173 kcal たんぱく質 9.6 g 脂 質 2.5 g カルシウム 90 mg	
14 28 木	全粥60g 鶏そぼろとブロッコリーのトマト煮 じゃが芋煮 キャベツスープ	米、じゃがいも、片 栗粉	かれい、鶏ひき肉、 無添加味噌	だいこん、ブロッコ リー、はくさい、トマ ト、キャベツ、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 大根と人参煮 味噌汁(白菜)	エネルギー 157 kcal たんぱく質 8.4 g 脂 質 1.5 g カルシウム 30 mg	
15 金	白身魚と青菜の粥 茹でブロッコリー すまし汁(豆腐)	ゆでうどん、米、片 栗粉	ヨーグルト(無糖)、 たら、絹ごし豆腐、 鶏ひき肉	ブロッコリー、かぼ ちゃ、にんじん、ほ うれんそう、はくさ い、こまつな	かつお・昆布だし 汁、有機醤油、 食塩	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 220 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 2.9 g カルシウム 97 mg	
18 月	全粥60g 納豆とキャベツのとろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁(玉ねぎ)	米、片栗粉	挽きわり納豆、しら す干し、無添加味 噌	たまねぎ、キャベ ツ、かぼちゃ、な す、こまつな、か ぶ、にんじん	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	全粥60g 小松菜のしらす煮 茄子の含め煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー 150 kcal たんぱく質 5.9 g 脂 質 1.2 g カルシウム 57 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。

