

2024年11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 29 金	鶏そぼろのあんかけ丼 きゅうり煮 味噌汁(キャベツ)	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉、ツナ水煮缶、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	軟飯80g 小松菜のツナ煮 じゃが芋煮 味噌汁(大根)	エネルギー 287 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 2.2 g カルシウム 57 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	軟飯80g 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 280 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 3.5 g カルシウム 103 mg
05 19 火	軟飯80g 鮭の煮付け ほうれん草煮 味噌汁(茄子)	米、片栗粉	さけ、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	軟飯80g きゅうり納豆 かぶの含め煮 味噌汁(白菜)	エネルギー 310 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 3.4 g カルシウム 47 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、米、さつまいも、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	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	軟飯80g 豆腐のみそ煮 キャベツ煮 すまし汁(小松菜)	エネルギー 316 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 4.2 g カルシウム 129 mg
07 21 木	軟飯80g 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、すりごま	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	軟飯80g たらのとろみ煮 ほうれん草のごまあえ 味噌汁(かぶ)	エネルギー 291 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 2.1 g カルシウム 46 mg
08 22 金	青菜としらすのあんかけ丼 大根煮 味噌汁(わかめ)	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、こまつな、キャベツ、たまねぎ、生わかめ	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 人参のおかか和え 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 290 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 2.0 g カルシウム 61 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、米、さつまいも、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	軟飯80g 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 286 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 3.4 g カルシウム 128 mg
11 25 月	軟飯80g 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	軟飯80g 豆腐のとろみ煮 白菜と人参煮 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 277 kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 2.6 g カルシウム 48 mg
12 26 火	軟飯80g カレイの煮つけ ひじきの煮物 味噌汁(キャベツ)	米、片栗粉	かかれい、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、ひじき	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 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 306 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 2.2 g カルシウム 93 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	軟飯80g 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 272 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 3.4 g カルシウム 120 mg
14 28 木	軟飯80g 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	軟飯80g カレイの煮付け 大根と人参煮 味噌汁(白菜)	エネルギー 305 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 2.3 g カルシウム 44 mg
15 金	鮭と青菜の軟飯 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)、さけ、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 315 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 5.1 g カルシウム 124 mg
18 月	軟飯80g 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	軟飯80g 小松菜のしらす煮 茄子の含め煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー 296 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 2.0 g カルシウム 82 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。

