

2025年01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		
04 18 土	みそうどん 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、焼ふ、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	ほうれんそう、だいこん、はくさい、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 大根のそぼろあんかけ 白菜と人参煮 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 202 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 2.7 g カルシウム 86 mg
06 20 27 月	全粥60g 鶏そぼろの冬瓜煮 人参煮 味噌汁(焼き麩)	米、さつまいも、片栗粉、焼ふ	挽きわり納豆、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、にんじん、とうがん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 納豆と白菜のどろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 159 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 1.9 g カルシウム 30 mg
07 21 火	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)、絹ごし豆腐、無添加味噌、かつお粉	かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、かぶ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐のどろみ煮 きゅうりのおかか和え 味噌汁(かぶ)	エネルギー 164 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 2.0 g カルシウム 75 mg
08 22 水	全粥60g 鶏そぼろの白菜煮 トマト 味噌汁(小松菜)	米、片栗粉	鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	にんじん、トマト、はくさい、ほうれんそう、なす、こまつな、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	しらすと青菜の粥 人参煮 味噌汁(茄子)	エネルギー 169 kcal たんぱく質 6.2 g 脂質 1.4 g カルシウム 55 mg
09 23 木	全粥60g たらのおろしあんかけ さつま芋の煮物 味噌汁(ほうれん草)	米、さつまいも、片栗粉	たら、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	キャベツ、かぶ、ほうれんそう、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 鶏そぼろのかぶあんかけ キャベツのあえ 味噌汁(豆腐)	エネルギー 170 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 1.5 g カルシウム 40 mg
10 24 金	鶏そぼろと野菜のあんかけ粥 きゅうり煮 味噌汁(玉ねぎ)	米、片栗粉	かれい、鶏ひき肉、無添加味噌	だいこん、きゅうり、たまねぎ、はくさい、キャベツ、にんじん、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g かれいのトマト煮 大根煮 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 157 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 1.6 g カルシウム 36 mg
11 25 土	お麩うどん 茹でブロッコリー 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、無添加味噌、かつお粉	にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油、食塩	全粥60g 鶏そぼろとキャベツのどろみ煮 人参のおかか和え 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 167 kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 2.6 g カルシウム 83 mg
14 28 火	全粥60g かれいのみそ煮 ほうれん草の煮浸し すまし汁(焼き麩)	ゆでうどん、米、片栗粉、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、かれい、鶏ひき肉、無添加味噌	ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁、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 198 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 2.9 g カルシウム 87 mg
15 29 水	全粥60g 肉じゃが風 きゅうり煮 味噌汁(大根)	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、トマト、だいこん、きゅうり、にんじん、いんげん、かぶ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、有機醤油、食塩	全粥60g 納豆と白菜のどろ煮 トマト 味噌汁(かぶ)	エネルギー 144 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 1.9 g カルシウム 29 mg
16 30 木	あんどうどん 茹でブロッコリー 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	ブロッコリー、キャベツ、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	全粥60g たらの煮付け キャベツあえ 味噌汁(茄子)	エネルギー 186 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 2.6 g カルシウム 87 mg
17 31 金	鶏そぼろのあんかけ粥 きゅうりと大根煮 味噌汁(小松菜)	米、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	なす、にんじん、はくさい、だいこん、こまつな、きゅうり、いんげん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐のみそ煮 茄子の含め煮 すまし汁(白菜)	エネルギー 164 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 1.7 g カルシウム 43 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。

