

2025年05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 木 19 月	軟飯80g 大根の鶏そぼろあんかけ キャベツのおかかあえ 味噌汁(ブロッコリー)	米、片栗粉	鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	かぼちゃ、だいこん、ブロッコリー、はくさい、にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g かぼちゃの煮物 味噌汁(白菜)	エネルギー 286 kcal たんぱく質 8.6 g 脂 質 2.6 g カルシウム 34 mg
02 金 20 火	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、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌、すりごま	ほうれんそう、にんじん、はくさい、なす、こまつな	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g ほうれん草のごまあえ 味噌汁(茄子)	エネルギー 269 kcal たんぱく質 9.7 g 脂 質 4.1 g カルシウム 111 mg
07 21 水	軟飯80g かれの煮付け ひじきの煮物 味噌汁(えのき)	米、片栗粉	かれい、無添加味噌	にんじん、かぶ、キャベツ、えのきたけ、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g かぶの含め煮 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 268 kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 1.1 g カルシウム 43 mg
08 22 木	軟飯80g 鶏そぼろとほうれん草煮 きゅうり煮 味噌汁(かぶ)	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	にんじん、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、かぶ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	お麩うどん プレーンヨーグルト	エネルギー 270 kcal たんぱく質 10.0 g 脂 質 4.0 g カルシウム 98 mg
09 23 金	しらすと青菜のあんかけ軟飯 かぼちゃの煮物 味噌汁(わかめ)	米、片栗粉	しらす干し、無添加味噌	トマト、かぼちゃ、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、生わかめ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g トマト 味噌汁(白菜)	エネルギー 265 kcal たんぱく質 7.7 g 脂 質 0.9 g カルシウム 54 mg
10 24 土	野菜うどん 茹でブロッコリー プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、焼ふ、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、無添加味噌	ブロッコリー、こまつな、にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油、食塩	軟飯80g キャベツ煮 味噌汁(小松菜)	エネルギー 242 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 2.4 g カルシウム 132 mg
12 26 月	軟飯80g 鶏そぼろと玉ねぎ煮 きゅうりと人参煮 味噌汁(豆腐)	米、さつまいも、片栗粉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、無添加味噌	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	さつま芋軟飯80g 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 291 kcal たんぱく質 8.1 g 脂 質 2.8 g カルシウム 36 mg
13 27 火	軟飯80g 鮭のみそ煮 大根のきんぴら風 すまし汁(焼き麩)	米、片栗粉、焼ふ	さけ、無添加味噌、かつお粉	にんじん、だいこん、なす、こまつな	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 茄子のおかかあえ 味噌汁(小松菜)	エネルギー 281 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 1.9 g カルシウム 41 mg
14 28 水	あんどうどん じゃが芋とピーマン煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、じゃがいも、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	だいこん、ほうれんそう、はくさい、にんじん、ピーマン、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 大根煮 味噌汁(白菜)	エネルギー 263 kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 3.9 g カルシウム 92 mg
15 29 木	軟飯80g 肉じゃが きゅうり煮 味噌汁(玉ねぎ)	ゆでうどん、米、じゃがいも、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、無添加味噌	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	ツナうどん プレーンヨーグルト	エネルギー 266 kcal たんぱく質 10.3 g 脂 質 3.6 g カルシウム 90 mg
16 30 金	白身魚のあんかけ軟飯 キャベツあえ 味噌汁(かぶ)	米、片栗粉	かれい、絹ごし豆腐、無添加味噌	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、こまつな、かぶ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 茹でブロッコリー 味噌汁(豆腐)	エネルギー 279 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 1.5 g カルシウム 70 mg
17 31 土	野菜うどん 大根煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、じゃがいも、焼ふ、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、無添加味噌	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g じゃが芋と玉ねぎ煮 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 244 kcal たんぱく質 7.2 g 脂 質 2.2 g カルシウム 90 mg

※都合により変更する場合がございます。ご了承ください。

