

2025年09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 値
		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	全粥60g	米、さつまいも、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、ほうれんそう、なす、たまねぎ、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g	エネルギー 165 kcal たんぱく質 5.6 g 脂 質 2.3 g カルシウム 39 mg
22	鶏そぼろと玉ねぎのとろみ煮 月 さつま芋の煮物 味噌汁(キャベツ)						
02	全粥60g	米、片栗粉	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	トマト、ブロッコリー、かぼちゃ、はくさい、だいこん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	かぼちゃ粥 鶏そぼろのトマト煮 味噌汁(大根)	エネルギー 165 kcal たんぱく質 10.3 g 脂 質 1.7 g カルシウム 31 mg
16	たらの煮付け						
火	茹でブロッコリー						
味噌汁(白菜)							
03	鶏そぼろと野菜のうどん	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、はくさい、キャベツ、にんじん、かぶ、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g	エネルギー 182 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 2.5 g カルシウム 86 mg
17	冬瓜煮						
水	プレーンヨーグルト						
04	全粥60g	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	トマト、はくさい、たまねぎ、いんげん、にんじん、なす、こまつな	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g	エネルギー 155 kcal たんぱく質 7.2 g 脂 質 1.8 g カルシウム 62 mg
18	肉じゃが						
木	トマト						
味噌汁(小松菜)							
05	鶏そぼろとトマトのとろみ粥	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	きゅうり、ブロッコリー、にんじん、トマト、たまねぎ、こまつな、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	みそうどん さつま芋の煮物 プレーンヨーグルト	エネルギー 188 kcal たんぱく質 7.3 g 脂 質 3.0 g カルシウム 89 mg
19	きゅうり煮						
金	味噌汁(キャベツ)						
06	野菜うどん	ゆでうどん、じゃがいも、米、片栗粉、焼ふ	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、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	鶏そぼろと野菜のとろみ粥 じゃが芋の煮物 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 191 kcal たんぱく質 7.9 g 脂 質 3.5 g カルシウム 75 mg
20	大根煮						
土	プレーンヨーグルト						
08	全粥60g	米、片栗粉、焼ふ	たら、挽きわり納豆、無添加味噌、かつお粉	にんじん、はくさい、ほうれんそう、なす	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g	エネルギー 157 kcal たんぱく質 9.8 g 脂 質 1.4 g カルシウム 40 mg
29	たらのみそ煮						
月	ほうれん草煮 すまし汁(焼き麸)						
09	全粥60g	米、片栗粉	かれい、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、なす、だいこん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g	エネルギー 166 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 2.0 g カルシウム 45 mg
30	鶏ひき肉と小松菜煮						
火	いんげんと人参煮 味噌汁(茄子)						
10	トマトうどん	ゆでうどん、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	とうがん、はくさい、にんじん、ほうれんそう、こまつな、たまねぎ、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g	エネルギー 178 kcal たんぱく質 7.5 g 脂 質 3.6 g カルシウム 99 mg
24	白菜サラダ						
水	プレーンヨーグルト						
11	全粥60g	米、さつまいも、片栗粉	かれい、鶏ひき肉、無添加味噌	かぶ、ブロッコリー、なす、だいこん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	さつま芋粥 鶏そぼろとかぶ煮 味噌汁(茄子)	エネルギー 180 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 2.0 g カルシウム 38 mg
25	かれいの煮付け						
木	茹でブロッコリー						
味噌汁(大根)							
12	鶏そぼろじやが芋のあんかけ粥	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	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、はくさい、いんげん	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 216 kcal たんぱく質 7.5 g 脂 質 3.0 g カルシウム 75 mg
26	キャベツといんげん煮						
金	味噌汁(玉ねぎ)						
13	お麸うどん	ゆでうどん、米、片栗粉、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、無添加味噌	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、かぶ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g	エネルギー 154 kcal たんぱく質 4.9 g 脂 質 1.7 g カルシウム 73 mg
27	かぼちゃの煮物						
土	プレーンヨーグルト						

※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。

