

2025年09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 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	軟飯80g	米、さつまいも、片栗粉	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	軟飯80g	エネルギー 294 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 2.5 g カルシウム 34 mg
22 月	鶏そぼろと玉ねぎのとろみ煮 さつま芋の煮物 味噌汁(キャベツ)					茄子と人参煮 すまし汁(ほうれん草)	
02	軟飯80g	米、片栗粉	さけ、無添加味噌	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	かぼちゃ軟飯 味噌汁(大根)	エネルギー 288 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 2.0 g カルシウム 33 mg
16 火	鮭の煮付け 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)、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	軟飯80g	エネルギー 246 kcal たんぱく質 8.4 g 脂 質 3.4 g カルシウム 99 mg
17 水	冬瓜煮 プレーンヨーグルト					キャベツ煮 味噌汁(かぶ)	
04	軟飯80g	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉、無添加味噌	トマト、はくさい、にんじん、なす、こまつな、いんげん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g	エネルギー 274 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 2.5 g カルシウム 43 mg
18 木	肉じゃが トマト 味噌汁(小松菜)					白菜と人参煮 味噌汁(茄子)	
05	鶏そぼろとトマトのとろみ軟飯	ゆでうどん、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 プレーンヨーグルト	エネルギー 266 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 4.1 g カルシウム 111 mg
19 金	きゅうり煮 味噌汁(キャベツ)						
06	野菜うどん	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	ほうれんそう、だいこん、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g	エネルギー 248 kcal たんぱく質 7.5 g 脂 質 2.2 g カルシウム 92 mg
20 土	大根煮 プレーンヨーグルト					じゃが芋の煮物 味噌汁(ほうれん草)	
08	軟飯80g	米、片栗粉、焼ふ	たら、無添加味噌、かつお粉	にんじん、ほうれんそう、なす	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g	エネルギー 265 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 0.8 g カルシウム 36 mg
29 月	たらのみそ煮 ほうれん草煮 すまし汁(焼き麸)					人参のおかかあえ 味噌汁(茄子)	
09	軟飯80g	米、片栗粉	鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、だいこん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g	エネルギー 273 kcal たんぱく質 8.0 g 脂 質 2.5 g カルシウム 54 mg
30 火	鶏ひき肉と小松菜煮 ひじきの煮物 味噌汁(えのき)					大根と人参煮 味噌汁(キャベツ)	
10	トマとうどん	ゆでうどん、米、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、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	軟飯80g	エネルギー 256 kcal たんぱく質 9.3 g 脂 質 4.0 g カルシウム 110 mg
24 水	白菜サラダ プレーンヨーグルト					冬瓜煮 味噌汁(小松菜)	
11	軟飯80g	米、さつまいも、片栗粉	かれい、無添加味噌	ブロッコリー、なす、だいこん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	さつま芋軟飯 味噌汁(茄子)	エネルギー 291 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 1.1 g カルシウム 44 mg
25 木	かれいの煮付け 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軟飯	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	たまねぎ、にんじん、キャベツ、はくさい、いんげん、生わかめ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	わかめうどん プレーンヨーグルト	エネルギー 269 kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 3.9 g カルシウム 95 mg
26 金	キャベツといんげん煮 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	軟飯80g	エネルギー 245 kcal たんぱく質 7.1 g 脂 質 2.2 g カルシウム 96 mg
27 土	かぼちゃの煮物 プレーンヨーグルト					キャベツ煮 味噌汁(かぶ)	

※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。

