

2025年12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、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	かぼちゃ、ほうれん草、だいこん、なす、キヤベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g	エネルギー 172 kcal たんぱく質 7.2 g 脂 質 3.3 g カルシウム 49 mg
15 月	大根の鶏そぼろあんかけ ほうれん草あえ 味噌汁(キヤベツ)						
02	全粥60g	米、さつまいも、片栗粉	かれい、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	にんじん、ブロッコリー、はくさい、かぶ、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	鶏そぼろとブロッコリーのあんかけ粥 人参のおかかあえ 味噌汁(白菜)	エネルギー 219 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 2.7 g カルシウム 43 mg
16 火	かれいのトマト煮 さつま芋サラダ かぶのスープ						
03	あんとうどん	ゆでうどん、米、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、挽きわり納豆、鶏ひき肉、無添加味噌	きゅうり、だいこん、にんじん、なす、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g きゅうりの納豆あえ 茄子の含め煮 味噌汁(小松菜)	エネルギー 190 kcal たんぱく質 8.6 g 脂 質 4.0 g カルシウム 96 mg
17 水	大根のみそ煮 ブレーンヨーグルト						
04	全粥60g	米、片栗粉	たら、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、無添加味噌	たまねぎ、にんじん、はくさい、かぶ、いんげん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g たらの煮付け 白菜と人参煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー 165 kcal たんぱく質 10.1 g 脂 質 1.9 g カルシウム 37 mg
18 木	鶏そぼろと玉ねぎのとろみ煮 いんげんと人参煮 味噌汁(豆腐)						
05	鶏そぼろと青菜のあんかけ粥 きゅうり煮 味噌汁(玉ねぎ)	ゆでうどん、さつまいも、米、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	ほうれんそう、にんじん、きゅうり、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	しらすうどん さつま芋の煮物 ブレーンヨーグルト	エネルギー 214 kcal たんぱく質 10.2 g 脂 質 3.7 g カルシウム 111 mg
19 金							
06	みそうどん	ゆでうどん、じゃがいも、米、片栗粉、焼ぶ	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、なす、ほうれんそう、キヤベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	鶏ひき肉と人参のとろみ粥 茄子の含め煮 味噌汁(キヤベツ)	エネルギー 196 kcal たんぱく質 8.5 g 脂 質 4.1 g カルシウム 73 mg
20 土	じゃが芋煮 ブレーンヨーグルト						
08	全粥60g 回鍋肉風 月きゅうり煮 小松菜スープ	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、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、キヤベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	お麸うどん かぼちゃの煮付け ブレーンヨーグルト	エネルギー 183 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 3.4 g カルシウム 86 mg
23 火	全粥60g 納豆と白菜のとろ煮 茄子と人参煮 味噌汁(玉ねぎ)	米、さつまいも、片栗粉	かれい、挽きわり納豆、無添加味噌	はくさい、なす、たまねぎ、だいこん、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	さつま芋粥 かれいのとろみ煮 味噌汁(大根)	エネルギー 185 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 2.1 g カルシウム 44 mg
24 水	全粥60g 鶏そぼろと白菜煮 トマト 味噌汁(ブロッコリー)	米、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、トマト、ほうれんそう、ブロッコリー、かぶ、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐のとろみ煮 ほうれん草あえ 味噌汁(かぶ)	エネルギー 164 kcal たんぱく質 7.3 g 脂 質 3.3 g カルシウム 52 mg
25 木	あんとうどん かぼちゃの煮物 ブレーンヨーグルト						
11	鶏そぼろとトマトのあんかけ粥 キヤベツあえ 玉ねぎスープ	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、ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、はくさい	かつお・昆布だし汁、有機醤油	白身魚と青菜のとろみ粥 茹でブロッコリー 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 207 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 3.1 g カルシウム 94 mg
26 金							
12	野菜うどん かぼちゃの煮物 土ブレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、片栗粉	しらす干し、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	こまつな、だいこん、トマト、キヤベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 小松菜のしらす煮 大根のおかかあえ 味噌汁(白菜)	エネルギー 162 kcal たんぱく質 9.6 g 脂 質 2.0 g カルシウム 102 mg
27 土							
13	みそうどん かぼちゃの煮物 月ブレーンヨーグルト	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	かぼちゃ、かぶ、ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐のみそ煮 かぶの含め煮 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 196 kcal たんぱく質 8.5 g 脂 質 4.1 g カルシウム 97 mg
22 月							
22	みそうどん かぼちゃの煮物 月ブレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、かれい、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、かぼちゃ、にんじん、だいこん、こまつな	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g かれいの煮付け 白菜煮 味噌汁(大根)	エネルギー 204 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 3.3 g カルシウム 98 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。

