

2025年12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、片栗粉	鶏ひき肉、無添加味噌	かぼちゃ、ほうれんそう、だいこん、なす、キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g	エネルギー 291 kcal たんぱく質 8.9 g 脂 質 3.1 g カルシウム 33 mg
15 月	大根の鶏そぼろあんかけ ほうれん草あえ 味噌汁(キャベツ)					かぼちゃの煮物 味噌汁(茄子)	
02	軟飯80g	米、さつまいも、片栗粉	かれい、無添加味噌	しいたけ、はくさい、かぶ、えのき、にんじん、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	きのこあんかけ軟飯 味噌汁(白菜)	エネルギー 287 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 1.1 g カルシウム 37 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	あんじうどん	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	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	軟飯80g	エネルギー 251 kcal たんぱく質 8.6 g 脂 質 3.4 g カルシウム 109 mg
17 水	大根のみそ煮 ブレーンヨーグルト					茄子の含め煮 味噌汁(小松菜)	
04	軟飯80g	米、片栗粉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、無添加味噌	たまねぎ、はくさい、にんじん、かぶ、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 277 kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 2.8 g カルシウム 42 mg
18 木	鶏そぼろと玉ねぎのとろみ煮 ひじきの煮物 味噌汁(豆腐)						
05	鶏そぼろと青菜のあんかけ軟飯	ゆでうどん、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、生わかめ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	しらすうどん ブレーンヨーグルト	エネルギー 275 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 4.3 g カルシウム 137 mg
19 金	きゅうり煮 味噌汁(わかめ)						
06	みそうどん	ゆでうどん、米、じやがいも、片栗粉、焼ぶ	ヨーグルト(無糖)、無添加味噌	なす、ほうれんそう、にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g	エネルギー 241 kcal たんぱく質 7.1 g 脂 質 2.2 g カルシウム 89 mg
20 土	じやが芋煮 ブレーンヨーグルト					茄子の含め煮 味噌汁(キャベツ)	
08	軟飯80g 回鍋肉風	ゆでうどん、米、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、ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、キャベツ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、有機醤油	ツナうどん ブレーンヨーグルト	エネルギー 283 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 4.9 g カルシウム 112 mg
23 月	納豆と白菜のとろ煮 きゅうり煮 小松菜スープ						
09	軟飯80g	米、さつまいも	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	さつま芋軟飯 味噌汁(大根)	エネルギー 299 kcal たんぱく質 8.4 g 脂 質 2.7 g カルシウム 45 mg
24 水	鶏そぼろと白菜煮 トマト 味噌汁(プロッコリー)						
10	軟飯80g	米、片栗粉	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	軟飯80g	エネルギー 279 kcal たんぱく質 9.1 g 脂 質 3.2 g カルシウム 37 mg
25 木	かぼちやの煮物 ブレーンヨーグルト						
11	あんじうどん	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	ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、はくさい、生わかめ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	青菜のとろみ軟飯 味噌汁(わかめ)	エネルギー 271 kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 4.0 g カルシウム 96 mg
26 金	かぼちやの煮物 玉ねぎスープ						
12	鶏そぼろとトマトのあんかけ軟飯	米、片栗粉	鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	だいこん、トマト、キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g	エネルギー 269 kcal たんぱく質 7.7 g 脂 質 2.5 g カルシウム 30 mg
27 土	キヤベツあえ 野菜うどん かぼちやの煮物 ブレーンヨーグルト					大根のおかかあえ 味噌汁(白菜)	
13	野菜うどん	ゆでうどん、米、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉	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	軟飯80g	エネルギー 267 kcal たんぱく質 9.5 g 脂 質 4.0 g カルシウム 92 mg
22 月	みそうどん かぼちやの煮物 ブレーンヨーグルト					かぶの含め煮 すまし汁(ほうれん草)	
22	みそうどん かぼちやの煮物 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)、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	軟飯80g	エネルギー 269 kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 4.0 g カルシウム 112 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。

