

2026年01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		
05	軟飯80g	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、かつお粉	はくさい、かぼちゃ、とうがん、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	みそうどん プレーンヨーグルト	エネルギー 276 kcal たんぱく質 9.8 g 脂 質 4.0 g カルシウム 96 mg
19 月	かぼちゃの鶏そぼろあんかけ 白菜のおかかあえ 味噌汁(冬瓜)						
06	軟飯80g	米	挽きわり納豆、無添加味噌	にんじん、こまつな、たまねぎ、だいこん、キャベツ、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 大根煮 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 270 kcal たんぱく質 7.6 g 脂 質 2.2 g カルシウム 65 mg
20 火	小松菜と納豆あえ ひじきの煮物 味噌汁(玉ねぎ)						
07	お麸うどん	ゆでうどん、焼ふ、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	にんじん、ほうれんそう、なす、かぶ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 茄子の含め煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー 269 kcal たんぱく質 9.5 g 脂 質 4.0 g カルシウム 91 mg
21 水	じゃが芋煮 プレーンヨーグルト						
08	軟飯80g	米、さつまいも、片栗粉	絹ごし豆腐、無添加味噌	はくさい、ブロッコリー、だいこん、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 白菜と人参煮 味噌汁(大根)	エネルギー 276 kcal たんぱく質 6.7 g 脂 質 1.6 g カルシウム 51 mg
22 木	豆腐のとろみ煮 さつま芋の煮物 味噌汁(ブロッコリー)						
09	角そぼろとビーマンのとろみ丼	米、片栗粉	鶏ひき肉、無添加味噌	トマト、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、ビーマン、なす	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g キャベツと人参煮 味噌汁(茄子)	エネルギー 270 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 2.5 g カルシウム 30 mg
23 金	トマト ほうれん草スープ						
10	野菜うどん	ゆでうどん、米、片栗粉、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、無添加味噌	はくさい、とうがん、かぼちゃ、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 かぼちゃの煮物 味噌汁(白菜)	エネルギー 243 kcal たんぱく質 7.0 g 脂 質 2.2 g カルシウム 97 mg
24 土	冬瓜煮 プレーンヨーグルト						
13	軟飯80g	米、片栗粉	鶏ひき肉、無添加味噌	ほうれんそう、たまねぎ、かぶ、にんじん、なす、こまつな	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g かぶの煮物 味噌汁(小松菜)	エネルギー 270 kcal たんぱく質 7.9 g 脂 質 2.5 g カルシウム 46 mg
27 火	鶏そぼろと玉ねぎのとろみ煮 ほうれん草煮 味噌汁(茄子)						
14	みそうどん	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	にんじん、たまねぎ、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 白菜と人参煮 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 260 kcal たんぱく質 9.3 g 脂 質 4.0 g カルシウム 109 mg
28 水	茄子の含め煮 プレーンヨーグルト						
15	軟飯80g	米	さけ、無添加味噌	ブロッコリー、キャベツ、ほうれんそう、だいこん、にんじん	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(ほうれん草)	エネルギー 277 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 2.0 g カルシウム 38 mg
木	鮭の煮付け						
26 月	キャベツ煮 味噌汁(大根)						
16	鶏そぼろと白菜のあんかけ軟飯	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、しらす干し、無添加味噌	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、はくさい、かぶ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	しらすうどん プレーンヨーグルト	エネルギー 286 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 4.2 g カルシウム 122 mg
30 金	じゃが芋煮 味噌汁(かぶ)						
17	鶏そぼろのうどん	ゆでうどん、米、さつまいも、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	にんじん、はくさい、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 人参のおかか和え 味噌汁(白菜)	エネルギー 261 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 2.2 g カルシウム 103 mg
31 土	さつま芋の煮物 プレーンヨーグルト						
29	軟飯80g	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉、無添加味噌	ブロッコリー、ほうれんそう、だいこん、にんじん、生わかめ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g ほうれん草煮 味噌汁(大根)	エネルギー 281 kcal たんぱく質 8.8 g 脂 質 2.6 g カルシウム 33 mg
木	じゃが芋の鶏そぼろあんかけ 茹でブロッコリー 味噌汁(わかめ)						

※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。

