

2026年02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	栄養価
		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		
02 16 月	軟飯80g 肉じゃが トマト 味噌汁(白菜)	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	トマト、にんじん、ほ うれんそう、はくさ い、たまねぎ	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 279 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 4.2 g カルシウム 119 mg
03 17 火	軟飯80g かれいの煮付け おおか和え 味噌汁(小松菜)	米、片栗粉	かれい、無添加味 噌、かつお粉	かぼちゃ、にんじ ん、なす、こまつ な、きゅうり	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(茄子)	エネルギー 280 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 1.1 g カルシウム 50 mg
04 18 水	きのこうどん 茹でブロッコリー プレーンヨーグルト	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	ブロッコリー、にん じん、ほうれんそ う、キャベツ、か ぶ、しいたけ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g かぶの含め煮 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 260 kcal たんぱく質 10.3 g 脂 質 4.1 g カルシウム 100 mg
05 19 木	軟飯80g かぼちゃのそぼろあんかけ きゅうり煮 味噌汁(大根)	米、片栗粉	鶏ひき肉、無添加 味噌	かぼちゃ、ほうれん そう、きゅうり、たま ねぎ、だいこん、に んじん	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g ほうれん草あえ 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 282 kcal たんぱく質 8.0 g 脂 質 2.5 g カルシウム 30 mg
06 20 金	鶏そぼろと青菜のとりみ井 キャベツサラダ 味噌汁(わかめ)	米、片栗粉	鶏ひき肉、無添加 味噌	にんじん、はくさ い、キャベツ、ほう れんそう、かぶ、生 わかめ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g 白菜と人参煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー 268 kcal たんぱく質 7.7 g 脂 質 2.5 g カルシウム 37 mg
07 21 土	鶏そぼろと青菜のうどん 茹でブロッコリー プレーンヨーグルト	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	ブロッコリー、にん じん、こまつな	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	さつま芋軟飯 味噌汁(小松菜)	エネルギー 281 kcal たんぱく質 10.2 g 脂 質 4.1 g カルシウム 117 mg
09 25 水	軟飯80g 鮭のみそ煮 大根と人参煮 すまし汁(豆腐)	米、片栗粉	さけ、絹ごし豆腐、 無添加味噌、すり ごま	ほうれんそう、にん じん、なす、だいこ ん	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g ほうれん草のごまあえ 味噌汁(茄子)	エネルギー 294 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 2.4 g カルシウム 40 mg
10 24 火	軟飯80g 鶏そぼろのトマト煮 きゅうり煮 味噌汁(わかめ)	米、片栗粉	鶏ひき肉、無添加 味噌	トマト、きゅうり、 キャベツ、かぶ、に んじん、生わかめ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g キャベツ煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー 266 kcal たんぱく質 7.6 g 脂 質 2.5 g カルシウム 29 mg
12 26 木	みそうどん じゃが芋の煮物 プレーンヨーグルト	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	にんじん、ほうれん そう、なす、たまね ぎ、こまつな	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g 茄子の含め煮 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 271 kcal たんぱく質 9.6 g 脂 質 4.0 g カルシウム 105 mg
13 27 金	青菜としらすの軟飯 さつま芋の煮物 味噌汁(かぶ)	米、さつまいも、片 栗粉	しらす干し、絹ごし 豆腐、無添加味噌	はくさい、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 白菜と人参煮 すまし汁(豆腐)	エネルギー 287 kcal たんぱく質 9.3 g 脂 質 1.4 g カルシウム 84 mg
14 28 土	みそうどん かぼちゃの煮物 プレーンヨーグルト	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	ほうれんそう、にん じん、だいこん、か ぼちゃ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g 大根と人参煮 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 272 kcal たんぱく質 9.6 g 脂 質 4.0 g カルシウム 97 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。

