

2026年04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			
01 15 水	全粥60g じゃが芋のそぼろあんかけ キャベツあえ 味噌汁(大根)	米、じゃがいも、片栗粉	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	トマト、キャベツ、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	白身魚と小松菜のあんかけ粥 トマト 味噌汁(茄子)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	156 kcal 7.4 g 1.7 g 27 mg
02 16 木	あんどうどん さつま芋の煮物 プレーンヨーグルト	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	きゅうり、キャベツ、かぶ、にんじん、ほうれんそう、はくさい	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g キャベツとしらす煮 きゅうり煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	195 kcal 9.2 g 3.1 g 110 mg
03 17 金	全粥60g かれいのみそ煮 いんげんと人参煮 すまし汁(小松菜)	米、片栗粉	絹ごし豆腐、かれい、無添加味噌	にんじん、だいこん、こまつな、はくさい、いんげん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐のとりみ煮 白菜と人参煮 味噌汁(大根)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	151 kcal 8.3 g 1.6 g 67 mg
04 18 土	お麩うどん 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、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	にんじん、キャベツ、ブロッコリー、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 鶏そぼろとキャベツのとりみ煮 人参のおかか和え 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	177 kcal 7.7 g 3.0 g 84 mg
06 20 月	全粥60g ほうれん草の納豆あえ かぼちゃの煮物 味噌汁(白菜)	米、片栗粉	挽きわり納豆、鶏ひき肉、無添加味噌	かぼちゃ、ほうれんそう、なす、こまつな、はくさい、だいこん、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 茄子のそぼろあんかけ 小松菜と人参煮 味噌汁(大根)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	161 kcal 6.5 g 2.6 g 45 mg
07 21 火	全粥60g 鶏そぼろと玉ねぎのとりみ煮 いんげんと人参煮 味噌汁(豆腐)	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、絹ごし豆腐、無添加味噌	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、いんげん	かつおだし汁、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 プレーンヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	200 kcal 9.5 g 3.3 g 108 mg
08 22 水	全粥60g たらの煮付け 茹でブロッコリー 味噌汁(キャベツ)	米、片栗粉	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	ブロッコリー、きゅうり、トマト、なす、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	鶏そぼろとトマトのとりみ軟飯 きゅうり煮 味噌汁(茄子)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	140 kcal 8.5 g 1.6 g 29 mg
09 23 木	鶏そぼろと野菜のうどん じゃが芋の煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、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	にんじん、はくさい、だいこん、こまつな	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯40g 豆腐のとりみ煮 大根と人参煮 味噌汁(小松菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	173 kcal 7.2 g 3.5 g 87 mg
10 24 金	チャーハン風粥 トマト 玉ねぎスープ	米、片栗粉	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	トマト、にんじん、たまねぎ、かぶ、ほうれんそう、はくさい	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g たらの煮付け かぶと人参煮 すまし汁(白菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	151 kcal 8.0 g 1.6 g 27 mg
11 25 土	みそうどん じゃが芋煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米、片栗粉、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、はくさい、たまねぎ、こまつな	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 鶏そぼろと白菜煮 人参煮 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	176 kcal 6.6 g 2.8 g 81 mg
13 27 月	全粥60g かれいの煮付け 白菜と人参煮 味噌汁(豆腐)	米、片栗粉	かれい、鶏ひき肉、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、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 鶏そぼろとブロッコリー煮 大根煮 味噌汁(キャベツ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	157 kcal 9.2 g 2.1 g 39 mg
14 28 火	全粥60g 鶏そぼろとキャベツ煮 きゅうり煮 味噌汁(茄子)	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	きゅうり、かぼちゃ、にんじん、こまつな、たまねぎ、なす、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	お麩うどん かぼちゃの煮物 プレーンヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	179 kcal 6.8 g 2.9 g 89 mg
30 木	鶏そぼろうどん トマト 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)、かれい、鶏ひき肉、無添加味噌	トマト、なす、にんじん、はくさい、かぶ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g かれいのみそ煮 茄子の含め煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	176 kcal 10.2 g 3.0 g 77 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。

ご入園・ご進級おめでとうございます。  
安心安全なおいしい給食の提供に努め、食を通して子どもたちの成長を見守っていきたく思います。  
今年度もよろしくお願ひいたします。

