

2026年04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			
01 15 水	軟飯80g 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	鶏ひき肉、たら、無添加味噌	キャベツ、トマト、だいこん、にんじん、ほうれんそう、なす	かつお・昆布だし汁、有機醤油	白身魚と小松菜のあんかけ軟飯 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	236 kcal 8.6 g 2.4 g 28 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	ほうれんそう、はくさい、きゅうり、にんじん、キャベツ、かぶ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯40g 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	232 kcal 10.0 g 4.0 g 116 mg
03 17 金	軟飯80g 鮭のみそ煮 ひじきの煮物 すまし汁(小松菜)	米、片栗粉	さけ、絹ごし豆腐、無添加味噌	にんじん、こまつな、はくさい、だいこん、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯40g 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	236 kcal 11.6 g 2.4 g 59 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	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯40g 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	200 kcal 8.3 g 3.0 g 97 mg
06 20 月	軟飯80g 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、はくさい、なす、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40g 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	238 kcal 7.9 g 2.9 g 42 mg
07 21 火	軟飯80g 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)	米、ゆでうどん、さつまいも、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、しらす干し、無添加味噌	たまねぎ、にんじん、いんげん、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、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	250 kcal 10.1 g 4.3 g 109 mg
08 22 水	軟飯80g 鮭の煮付け 茹でブロッコリー 味噌汁(キャベツ)	米、片栗粉	さけ、鶏ひき肉、無添加味噌	ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、トマト、なす	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	240 kcal 12.6 g 2.7 g 31 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	はくさい、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	225 kcal 9.3 g 4.5 g 107 mg
10 24 金	チャーハン風軟飯 トマト わかめスープ	米、片栗粉	たら、無添加味噌、鶏ひき肉	トマト、はくさい、にんじん、かぶ、生わかめ、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯40g 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	224 kcal 9.1 g 2.3 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、焼ふ、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、はくさい、こまつな、たまねぎ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯40g 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	239 kcal 9.9 g 3.1 g 102 mg
13 27 月	軟飯80g かれの煮付け 白菜と人参煮 味噌汁(豆腐)	米、片栗粉	かれい、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、にんじん、ブロッコリー、だいこん、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯40g 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	231 kcal 11.6 g 2.1 g 45 mg
14 28 火	軟飯80g 鶏そぼろとキャベツ煮 きゅうり煮 味噌汁(茄子)	米、ゆでうどん、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、にんじん、なす、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな	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	217 kcal 7.5 g 3.1 g 65 mg
30 木	わかめうどん 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、無添加味噌	トマト、にんじん、はくさい、たまねぎ、なす、かぶ、生わかめ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯40g 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	203 kcal 11.3 g 2.4 g 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。

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。

