

2022年04月

献立表

金町保育園(離乳 後期食)

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	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 金	軟飯80g 鶏ひき肉と野菜の煮物 キャベツサラダ 味噌汁(大根)	米、じゃがいも、片栗粉、焼ふ	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g たらの味噌煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(焼き麩)	エネルギー 330 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 2.8 g カルシウム 55 mg
02 16 30 土	野菜うどん さつま芋の甘煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、さつまいも、焼ふ、片栗粉、砂糖	ヨーグルト(無糖)、無添加味噌、かつお粉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 鶏そぼろと野菜の葛煮 人参の土佐煮 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 301 kcal たんぱく質 10.0 g 脂 質 2.8 g カルシウム 121 mg
04 18 月	軟飯80g カレイの煮付け 茄子の含め煮 味噌汁(白菜)	ゆでうどん、米、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、かれい、かつお節、無添加味噌	にんじん、なす、かぶ、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	お麩うどん かぶの煮物 プレーンヨーグルト	エネルギー 358 kcal たんぱく質 30.0 g 脂 質 3.6 g カルシウム 133 mg
05 19 火	軟飯80g 鶏肉とキャベツの煮 大根のおかか和え 味噌汁(小松菜)	米、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉、すりごま	ほうれんそう、だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、生わかめ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 豆腐ステーキ風 ほうれん草のごま和え 味噌汁(わかめ)	エネルギー 290 kcal たんぱく質 9.5 g 脂 質 3.4 g カルシウム 67 mg
06 20 水	軟飯80g 肉じゃが きゅうり煮 味噌汁(白菜)	ゆでうどん、米、じゃがいも	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	ブロッコリー、はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	しらすうどん 茹でブロッコリー プレーンヨーグルト	エネルギー 291 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 4.7 g カルシウム 152 mg
07 21 木	軟飯80g 白身魚の煮付け かぶの含め煮 味噌汁(茄子)	米、片栗粉	たら、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、無添加味噌	ほうれんそう、トマト、なす、かぶ、にんじん	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g ほうれん草の納豆あえ トマト 味噌汁(豆腐)	エネルギー 313 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 3.0 g カルシウム 62 mg
08 22 金	そぼろ丼 白菜の煮浸し 味噌汁(さつまいも)	米、焼ふ、さつまいも、片栗粉	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、だいこん、はくさい、ほうれんそう、キャベツ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g たらと野菜のほぐし煮 大根の煮物 味噌汁(焼き麩)	エネルギー 404 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 3.4 g カルシウム 64 mg
09 23 土	煮込みうどん かぼちゃの煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、かぼちゃ、だいこん、こまつな、キャベツ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 鶏ひき肉と野菜の煮物 人参の甘煮 味噌汁(小松菜)	エネルギー 310 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 4.5 g カルシウム 142 mg
11 25 月	軟飯80g 鶏肉と玉ねぎの炒め煮 ころころ煮物 味噌汁(ほうれん草)	米、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、ほうれんそう、なす、だいこん、きゅうり、たまねぎ、あおのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、穀物酢	軟飯80g 豆腐の磯焼き きゅうりの甘酢サラダ 味噌汁(茄子)	エネルギー 310 kcal たんぱく質 10.7 g 脂 質 3.8 g カルシウム 64 mg
12 26 火	軟飯80g カレイの味噌煮 白菜の和え物 すまし汁(焼き麩)	米、さといも、焼ふ、片栗粉	かれい、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、キャベツ、カリフラワー、たまねぎ、にんじん、いんげん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 鶏肉と里芋の煮 茹でカリフラワー 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 323 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 3.1 g カルシウム 58 mg
13 27 水	軟飯80g 鶏ひき肉のトマト煮 きゅうり煮 オニオンスープ	米	鶏ひき肉、挽きわり納豆、無添加味噌	はくさい、たまねぎ、なす、きゅうり、にんじん、トマト、こまつな	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 納豆のとろ煮 茄子と人参の味噌煮 すまし汁(小松菜)	エネルギー 300 kcal たんぱく質 10.3 g 脂 質 3.5 g カルシウム 62 mg
14 28 木	お麩うどん かぼちゃの甘煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、焼ふ、なたね油	ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、かぶ、にんじん、ほうれんそう、トマト、ビューレ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g ハンバーグ かぶサラダ 野菜スープ	エネルギー 314 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 5.9 g カルシウム 122 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。
今年度も給食室では食事の時間がたのしくなるよう、
食への興味が持てるよう、安全でおいしい給食を提供していきます。
今年度もよろしくお願いいたします。

