

2022年12月

献立表

金町保育園(離乳 中期食)

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 木	全粥60g 鶏ひき肉と玉ねぎの炒め物 さつまいもの煮物 味噌汁(白菜)	米、さつまいも、片栗粉	かかれい、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g カレイの煮付け ブロッコリーの和え物 味噌汁(豆腐)	エネルギー 201 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 2.6 g カルシウム 52 mg
02 16 金	そばろ粥 きゅうりのころころ煮 味噌汁(茄子)	米	鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	ほうれんそう、にんじん、なす、だいこん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g しらすのほうれん草煮 大根と人参煮 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 157 kcal たんぱく質 7.3 g 脂 質 2.0 g カルシウム 56 mg
03 17 土	煮込みうどん 大根煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、焼ふ、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、たまねぎ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油、食塩	全粥60g 焼き麩と野菜の葛煮 茹でブロッコリー 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 177 kcal たんぱく質 8.0 g 脂 質 2.7 g カルシウム 87 mg
05 19 月	全粥60g カレイの味噌煮 小松菜のお浸し 味噌汁(かぶ)	米、片栗粉	かかれい、挽きわり納豆、無添加味噌、かつお粉	はくさい、にんじん、なす、こまつな、かぶ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、しょうゆ	全粥60g 納豆と白菜のどろ煮 人参のおかか和え 味噌汁(茄子)	エネルギー 172 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 1.7 g カルシウム 66 mg
06 20 火	全粥60g 鶏そばろの野菜あんかけ きゅうり煮 味噌汁(白菜)	ゆでうどん、さつまいも、米、焼ふ、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、はくさい	かつお・昆布だし汁、有機醤油	お麩うどん さつまいもの甘煮 プレーンヨーグルト	エネルギー 192 kcal たんぱく質 7.5 g 脂 質 3.0 g カルシウム 87 mg
07 21 水	全粥60g 白身魚の煮付け ほうれん草の和え物 味噌汁(かぶ)	米、片栗粉	たら、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	ほうれんそう、トマト、かぶ・葉、たまねぎ、キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	マーボー豆腐丼風 トマト キャベツスープ	エネルギー 178 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 2.2 g カルシウム 79 mg
08 22 木	野菜うどん かぼちゃの煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、焼ふ、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、かぼちゃ、なす、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 鶏そばろとブロッコリー煮 ころころ人参 味噌汁(茄子)	エネルギー 200 kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 3.1 g カルシウム 82 mg
09 23 金	全粥60g 肉じゃが 甘酢サラダ 味噌汁(焼き麩)	米、じゃがいも、焼ふ、片栗粉	かかれい、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、かぶ・葉、はくさい、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、穀物酢	全粥60g カレイの煮付け かぶの含め煮 味噌汁(白菜)	エネルギー 183 kcal たんぱく質 10.2 g 脂 質 2.1 g カルシウム 71 mg
10 24 土	野菜うどん さつまいもの甘煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、米	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、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	そばろ粥 ころころ大根煮 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 203 kcal たんぱく質 8.9 g 脂 質 4.3 g カルシウム 85 mg
12 26 月	全粥60g 回鍋肉風 トマト 玉ねぎスープ	米	挽きわり納豆、鶏ひき肉、無添加味噌	トマト、きゅうり、カリフラワー、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g きゅうりの納豆あえ 茹でカリフラワー 味噌汁(小松菜)	エネルギー 163 kcal たんぱく質 7.3 g 脂 質 2.8 g カルシウム 51 mg
13 27 火	全粥60g たらのどろみ煮 大根といんげん煮 味噌汁(キャベツ)	米、片栗粉	たら、絹ごし豆腐、無添加味噌、かつお粉	ブロッコリー、だいこん、なす、キャベツ、いんげん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(茄子)	エネルギー 158 kcal たんぱく質 10.2 g 脂 質 1.1 g カルシウム 51 mg
14 28 水	味噌うどん 青のりポテト プレーンヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	たまねぎ、にんじん、きゅうり、はくさい、なす、あおのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 鶏ひき肉と茄子の煮物 スティックきゅうり 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 190 kcal たんぱく質 8.1 g 脂 質 3.1 g カルシウム 80 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。

