

2023年02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 水	ひき肉うどん さつま芋の甘煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、米、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、たら、鶏ひき肉、無添加味噌	だいこん、こまつな、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g たらのみぞれ煮 小松菜のお浸し 味噌汁(焼き麩)	エネルギー 217 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 3.1 g カルシウム 111 mg
02 16 木	全粥60g 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 きゅうり煮 味噌汁(茄子)	米	挽きわり納豆、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	はくさい、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、なす、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 納豆と白菜のどろ煮 おかか和え 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 154 kcal たんぱく質 6.1 g 脂 質 2.1 g カルシウム 43 mg
03 17 金	全粥60g 白身魚の煮付け キャベツの和え物 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	にんじん、だいこん、キャベツ、かぶ、いんげん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 大根のそぼろあんかけ いんげんと人参煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー 169 kcal たんぱく質 9.5 g 脂 質 2.1 g カルシウム 50 mg
04 18 土	味噌うどん 茹でブロッコリー プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、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、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、だいこん、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 麩と野菜の葛煮 ころころ煮物 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 188 kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 2.8 g カルシウム 103 mg
06 20 月	全粥60g たらの煮付け 甘酢サラダ 味噌汁(白菜)	米、片栗粉	たら、絹ごし豆腐、無添加味噌	ほうれんそう、にんじん、はくさい、キャベツ、きゅうり	かつお・昆布だし汁、有機醤油、穀物酢	全粥60g 豆腐のどろみ煮 ほうれんそうの和え物 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 149 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 1.1 g カルシウム 49 mg
07 21 火	あんどうどん じゃが芋の土佐煮 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、しらす干し、無添加味噌、かつお粉	ほうれんそう、にんじん、きゅうり、たまねぎ、かぶ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	しらす丼 スティックきゅうり 味噌汁(かぶ)	エネルギー 218 kcal たんぱく質 9.0 g 脂 質 3.2 g カルシウム 93 mg
08 22 水	全粥60g 白身魚のトマト煮 ころころ大根煮 ブロッコリースープ	米、片栗粉、なたね油	たら、絹ごし豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、キャベツ、にんじん、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐ハンバーグ キャベツと人参煮 オニオンスープ	エネルギー 176 kcal たんぱく質 9.7 g 脂 質 2.8 g カルシウム 43 mg
09 木	全粥60g 納豆と白菜のどろ煮 おかか和え 味噌汁(茄子)	ゆでうどん、じゃがいも、米	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、挽きわり納豆、無添加味噌、かつお粉	はくさい、にんじん、きゅうり、なす、こまつな、たまねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、しょうゆ	煮込みうどん 青のりポテト プレーンヨーグルト	エネルギー 199 kcal たんぱく質 8.9 g 脂 質 3.8 g カルシウム 105 mg
10 24 金	全粥60g 白菜と鶏ひき肉のあんかけ トマト 味噌汁(かぶ)	米、片栗粉	かれい、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、にんじん、なす、トマト、こまつな、かぶ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g カレイの煮付け 茄子の含め煮 味噌汁(小松菜)	エネルギー 161 kcal たんぱく質 8.8 g 脂 質 1.6 g カルシウム 56 mg
13 27 月	全粥60g 南瓜と鶏そぼろの煮物 茹でブロッコリー 味噌汁(キャベツ)	米、焼ふ	鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、はくさい、ブロッコリー、なす、キャベツ、かぼちゃ、かぶ、いんげん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g かぶの焼き麩あんかけ 白菜の煮浸し 味噌汁(茄子)	エネルギー 158 kcal たんぱく質 5.9 g 脂 質 1.5 g カルシウム 40 mg
14 28 火	全粥60g かれいとトマトのほぐし煮 きゅうりと大根のサラダ ほうれん草スープ	米	かれい、鶏ひき肉、絹ごし豆腐	きゅうり、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、カリフラワー、にんじん、トマト	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 鶏つくねのキャベツ煮 スティックきゅうり カリフラワースープ	エネルギー 165 kcal たんぱく質 9.9 g 脂 質 2.1 g カルシウム 47 mg
25 土	お麩うどん 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	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	こまつな、だいこん、にんじん、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	全粥60g 野菜と鶏ひき肉の煮物 青菜のお浸し 味噌汁(大根)	エネルギー 186 kcal たんぱく質 7.2 g 脂 質 2.6 g カルシウム 132 mg

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

