

2024年06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 29	煮込みうどん 茹でブロッコリー プレーンヨーグルト 土	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、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 焼き麩のほうれん草煮 人参のおかか和え 味噌汁(キャベツ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	170 kcal 7.0 g 2.6 g 85 mg
03 17	全粥60g 鶏ひき肉と野菜のとりみ煮 月 冬瓜の煮物 味噌汁(小松菜)	米、片栗粉	かれい、鶏ひき肉、無添加味噌	とうがん、にんじん、なす、はくさい、だいこん、こまつな、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 カレイのおろし煮 茄子の含め煮 味噌汁(白菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	155 kcal 8.6 g 1.9 g 43 mg
04 18	全粥60g たらの煮付け 火 いんげんと人参の煮物 味噌汁(キャベツ)	ゆでうどん、じゃがいも、米、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、たら、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、いんげん	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	みそうどん じゃが芋の土佐煮 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	187 kcal 10.0 g 2.5 g 87 mg
05 19	全粥60g 鶏そぼろのトマト煮 水 ほうれん草あえ カリフラワーのスープ	米、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	カリフラワー、ほうれんそう、にんじん、なす、トマト、たまねぎ、きゅうり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐のとりみ煮 きゅうりと人参煮 味噌汁(茄子)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	148 kcal 5.9 g 2.1 g 35 mg
06 20	あんどうどん かぼちゃの煮物 木 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)、鶏ひき肉、挽きわり納豆、無添加味噌、かつお粉	にんじん、こまつな、かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、だいこん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 小松菜と納豆のとりみ煮 おかか和え 味噌汁(大根)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	206 kcal 9.2 g 4.4 g 104 mg
07 21	そぼろと野菜のあんかけ粥 大根ときゅうりのサラダ 金 味噌汁(玉ねぎ)	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、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、きゅうり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g かれいの煮付け 白菜煮 味噌汁(豆腐)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	157 kcal 9.0 g 2.1 g 37 mg
08 22	お麩うどん さつま芋の煮物 土 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、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、だいこん、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 大根のそぼろあんかけ 人参煮 味噌汁(さつま芋)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	196 kcal 6.8 g 2.9 g 80 mg
10 24	全粥60g カレイのとりみ煮 月 ほうれん草の和えもの 味噌汁(かぶ)	米、片栗粉	かれい、絹ごし豆腐、無添加味噌、かつお粉	きゅうり、ほうれんそう、はくさい、かぶ、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐のみそ煮 きゅうりのおかか和え すまし汁(白菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	168 kcal 8.0 g 1.2 g 41 mg
11 25	全粥60g キャベツの納豆あえ 火 茄子と人参の煮物 すまし汁(焼き麩)	米、片栗粉、焼ふ	挽きわり納豆、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、ブロッコリー、キャベツ、なす、たまねぎ、だいこん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 鶏ひき肉とブロッコリー煮 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	154 kcal 6.2 g 2.3 g 33 mg
12 26	あんどうどん かぼちゃの煮物 水 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	はくさい、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、かぶ、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 焼き麩と白菜煮 かぶの含め煮 味噌汁(茄子)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	187 kcal 7.5 g 3.0 g 80 mg
13 27	全粥60g たらの煮付け 木 茹でブロッコリー 味噌汁(茄子)	米、片栗粉	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、トマト、なす	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 鶏ひき肉のトマト煮 きゅうり煮 オニオンスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	146 kcal 8.2 g 1.3 g 29 mg
14 28	青菜と鶏そぼろのあんかけ粥 大根サラダ 金 味噌汁(豆腐)	ゆでうどん、さつまいも、米、焼ふ、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、だいこん、ほうれんそう、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 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	193 kcal 7.5 g 3.3 g 94 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。

