

2024年06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 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	軟飯80g 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 267 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 3.5 g カルシウム 112 mg
03 17	軟飯80g 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	軟飯80g カレイのおろし煮 茄子の含め煮 味噌汁(白菜)	エネルギー 304 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 2.9 g カルシウム 62 mg
04 18	軟飯80g たらの煮付け 火 ひじきの煮物 味噌汁(キャベツ)	ゆでうどん、米、じゃがいも、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、ひじき	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 292 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 3.5 g カルシウム 130 mg
05 19	軟飯80g 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	軟飯80g 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 294 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 3.2 g カルシウム 51 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	軟飯80g 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 319 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 6.1 g カルシウム 139 mg
07 21	そぼろと野菜のあんかけ丼 大根ときゅうりのサラダ 金 味噌汁(わかめ)	米、片栗粉	さけ、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、無添加味噌	はくさい、にんじん、ほうれんそう、だいこん、きゅうり、生わかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 鮭の煮付け 白菜煮 味噌汁(豆腐)	エネルギー 312 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 4.1 g カルシウム 44 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、米、さつまいも、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	軟飯80g 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 305 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 4.0 g カルシウム 106 mg
10 24	軟飯80g カレイのとりみ煮 月 ほうれん草のごま和え 味噌汁(かぶ)	米、片栗粉	かれい、絹ごし豆腐、無添加味噌、すりごま、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	軟飯80g 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 282 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 1.9 g カルシウム 61 mg
11 25	軟飯80g 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	軟飯80g 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 302 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 3.5 g カルシウム 48 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、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、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	軟飯80g ツナと白菜煮 かぶの含め煮 味噌汁(茄子)	エネルギー 290 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 4.3 g カルシウム 106 mg
13 27	軟飯80g 鮭の煮付け 木 茹でブロッコリー 味噌汁(茄子)	米、片栗粉	さけ、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	軟飯80g 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 307 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 3.2 g カルシウム 37 mg
14 28	青菜と鶏そぼろのあんかけ丼 大根サラダ 金 味噌汁(豆腐)	ゆでうどん、米、さつまいも、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 301 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 4.6 g カルシウム 125 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。

