

2020年11月

## 献立表

金町保育園(離乳食 中期)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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			
02 月	全粥60g 魚の南蛮焼き 茄子の含め煮 味噌汁(キャベツ)	米、なたね油	たら、鶏ささ身挽き肉、無添加味噌、米みそ(淡色辛みそ)	なす、トマト、だいこん、かぶ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、かぶ・葉、いんげん	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 大根と鶏ひき肉の煮物 トマト 味噌汁(かぶ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	157 kcal 9.1 g 1.2 g 44 mg
04 水	味噌うどん じゃが芋の土佐煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお節、かつお粉	はくさい、にんじん、だいこん、たまねぎ、こまつな、いんげん、ブロッコリー	かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐と野菜の葛煮 いんげんと人参煮 味噌汁(大根)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	194 kcal 9.2 g 3.7 g 118 mg
05 木	全粥60g 納豆と白菜のどろ煮 スティック野菜 味噌汁(じゃが芋)	米、じゃがいも、片栗粉	たら、挽きわり納豆、無添加味噌、かつお粉	にんじん、はくさい、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、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 煮魚 ほうれん草のおかか和え 野菜スープ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	172 kcal 9.2 g 1.3 g 59 mg
06 金	全粥60g マーボー豆腐風 キャベツと人参煮 白菜スープ	米、なたね油、片栗粉、油	木綿豆腐、かれい、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお節(削り節)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、はくさい	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 野菜と魚煮 きゅうりの土佐あえ 味噌汁(キャベツ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	186 kcal 10.1 g 3.7 g 62 mg
07 土	あんどうどん 青のりポテト ヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米、焼ふ、片栗粉	ヨーグルト(加糖)、鶏ささ身挽き肉、無添加味噌、かつお節	にんじん、だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、あおのり	かつおだし汁、有機醤油、しょうゆ	全粥60g 麩と野菜の含め煮 大根と人参煮 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	190 kcal 9.3 g 0.8 g 103 mg
09 月	全粥60g 小松菜のそぼろ炒め 茹でブロッコリー 味噌汁(大根・人参)	米、焼ふ、なたね油	かれい、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、だいこん、こまつな	かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 魚の味噌煮 白菜のお浸し すまし汁(焼き麩)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	165 kcal 8.7 g 2.3 g 59 mg
10 火	全粥60g 魚と青菜煮 トマト 味噌汁(なす)	ゆでうどん、米	ヨーグルト(無糖)、たら、鶏ささ身挽き肉、無添加味噌	かぼちゃ、トマト、なす、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、こまつな	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	煮込みうどん 南瓜煮 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	182 kcal 10.6 g 1.9 g 85 mg
11 水	全粥60g 豆腐の磯焼き キャベツと人参煮 すまし汁(焼き麩)	米、じゃがいも、焼ふ、なたね油	木綿豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、あおのり	かつおだし汁、有機醤油、かつお・昆布だし汁	全粥60g 鶏ひき肉とじゃが芋の炒り煮 スティック野菜 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	183 kcal 7.7 g 3.5 g 53 mg
12 木	しらすうどん じゃが芋の土佐煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、挽きわり納豆、しらす干し、無添加味噌、かつお粉	ほうれんそう、にんじん、はくさい、たまねぎ、だいこん、いんげん	かつおだし汁、有機醤油	全粥60g ほうれん草の納豆あえ 根菜煮 味噌汁(なす)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	179 kcal 8.7 g 2.9 g 103 mg
13 金	ブロッコリーとトマトのチキンピラフ スティック野菜 オニオンスープ	米、さつまいも	たら、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお節	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、かぶ、ブロッコリー、トマト	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 魚のおろし煮 大根と人参煮 味噌汁(さつま芋)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	217 kcal 11.8 g 2.3 g 41 mg
14 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、さつまいも、米、片栗粉、油	ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、鶏ささ身、無添加味噌	なす、にんじん、はくさい、だいこん、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	全粥60g 豆腐の野菜あんかけ 茄子の含め煮 味噌汁(人参)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	206 kcal 9.2 g 3.7 g 116 mg
17 火	全粥60g 麩と野菜の葛煮 ブロッコリー煮 味噌汁(かぶ)	米、焼ふ、片栗粉	たら、無添加味噌	にんじん、かぶ、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれんそう、いんげん、かぶ・葉	かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 魚のあけぼの煮 煮物 味噌汁(南瓜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	170 kcal 7.9 g 0.8 g 49 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。

空気が乾燥して、風邪が心配な時期になってきました。ビタミンの豊富なまいたけやさつま芋、喉を潤す大根など旬の食材を取り入れて、風邪予防をしていきましょう。

