

2020年11月

## 献立表

金町保育園(離乳食 後期)

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 16 月	軟飯80g 魚の南蛮焼き 茄子の含め煮 味噌汁(キャベツ)	米、なたね油	キングサーモン、 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	軟飯80g 大根と鶏ひき肉の煮物 トマト 味噌汁(かぶ)	エネルギー 343 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 5.6 g カルシウム 60 mg
04 18 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、米、 じゃがいも、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、 絹ごし豆腐、豚肉/ 赤身二度挽き、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	軟飯80g 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 314 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 4.7 g カルシウム 169 mg
05 19 木	軟飯80g 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、な たね油	かじき、挽きわり納 豆、無添加味噌、 粉チーズ、すりごま	にんじん、はくさ い、もやし、きゅう り、しいたけ、えの きたけ、ほうれんそ う	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g 魚のチーズ焼き もやしのごま和え きのこスープ	エネルギー 350 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 5.8 g カルシウム 78 mg
06 20 金	軟飯80g 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、豚肉/ 赤身二度挽き、ツ ナ水煮缶、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、ピー マン、えのきたけ	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g 野菜とツナ炒め きゅうりの土佐あえ 味噌汁(キャベツ・えのき)	エネルギー 327 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 4.7 g カルシウム 78 mg
07 21 土	あんどうどん 青のりポテト ヨーグルト	ゆでうどん、米、 じゃがいも、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、しよ うゆ	軟飯80g 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 312 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 1.2 g カルシウム 148 mg
09 月	軟飯80g 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、豚肉/赤 身二度挽き、無添 加味噌	こまつな、ブロッ コリー、たまねぎ、だ いこん、にんじん、 えのきたけ	かつおだし汁、 有機醤油	軟飯80g 魚の味噌煮 えのきの煮浸し すまし汁(焼き麩)	エネルギー 311 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 2.8 g カルシウム 114 mg
10 24 火	軟飯80g 鮭と青菜煮 トマト 味噌汁(なす)	ゆでうどん、米	ヨーグルト(無糖)、 キングサーモン、 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 338 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 6.4 g カルシウム 118 mg
11 25 水	軟飯80g 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	軟飯80g 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 343 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 5.2 g カルシウム 77 mg
12 26 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、米、 じゃがいも、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	軟飯80g ほうれん草の納豆あえ 根菜煮 味噌汁(なす)	エネルギー 297 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 4.2 g カルシウム 148 mg
13 27 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、な たね油	鶏ひき肉、ツナ水 煮缶、無添加味 噌、かつお節	たまねぎ、にんじ ん、だいこん、か ぶ、きゅうり、ブロッ コリー、トマト、こま つな	かつおだし汁、 かつお・昆布だ し汁、有機醤油	軟飯80g かぶとツナの炒め煮 大根と人参煮 味噌汁(さつま芋)	エネルギー 336 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 4.5 g カルシウム 64 mg
14 28 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、米、さ つまいも、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	軟飯80g 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 336 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 5.4 g カルシウム 166 mg
17 火	軟飯80g 焼き麩のトマトチーズ煮 ブロッコリー煮 味噌汁(かぶ)	米、焼ふ、片栗粉	たら、粉チーズ、無 添加味噌	たまねぎ、かぶ、にん じん、かぼちゃ、カッ トトマト缶詰、ブロッ コリー、えのきたけ、いん げん、かぶ・葉、ひじき	かつおだし汁、 かつお・昆布だ し汁、有機醤油	軟飯80g 魚のあけぼの煮 ひじきの煮物 味噌汁(南瓜・えのき)	エネルギー 404 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 4.6 g カルシウム 210 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。ビタミンの豊富なしいたけやさつま芋、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。

