

2021年01月

献立表

金町保育園(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			
04 18 月	全粥60g 納豆あえ いんげんと人参煮 味噌汁(南瓜)	米、焼ふ、片栗粉	挽きわり納豆、無添加味噌	にんじん、たまねぎ、トマト、かぼちゃ、いんげん	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、食塩	全粥60g 焼き麩のトマト煮 人参の甘煮 オニオンスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	184 kcal 7.0 g 1.7 g 30 mg
05 19 火	全粥60g 小松菜のそぼろ炒め トマト 味噌汁(キャベツ)	米、なたね油	鶏ささ身挽き肉、しらす干し、無添加味噌、かつお粉	トマト、たまねぎ、だいこん、きゅうり、こまつな、キャベツ、にんじん、なす	かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 大根としらす煮 きゅうりのおかか和え 味噌汁(なす)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	139 kcal 6.2 g 1.0 g 53 mg
06 20 水	全粥60g 豆腐の磯焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(白菜)	米、焼ふ、片栗粉、なたね油	木綿豆腐、無添加味噌、かつお粉	ブロッコリー、ほうれんそう、かぶ、はくさい、にんじん、たまねぎ、あおのり	かつおだし汁、有機醤油、しょうゆ	全粥60g 麩と野菜の葛煮 かぶの含め煮 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	168 kcal 7.5 g 2.5 g 66 mg
07 21 木	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、なたね油	ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏ささ身挽き肉、かつお粉	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、なす、トマト、かぼちゃ、トマトピューレ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、食塩	全粥60g ミートローフ ラタトゥイユ風 野菜スープ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	241 kcal 10.7 g 4.3 g 91 mg
08 22 金	全粥60g 鶏ひき肉と野菜の炒り煮 キャベツと人参のサラダ 味噌汁(大根・人参)	米、じゃがいも、なたね油	かかれい、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、キャベツ、だいこん、ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、こまつな	かつおだし汁、有機醤油、りんご酢、食塩、かつお・昆布だし汁	全粥60g 白身魚の味噌焼き 花野菜のサラダ すまし汁(小松菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	180 kcal 9.0 g 3.2 g 45 mg
09 23 土	味噌うどん 南瓜煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお節	かぼちゃ、かぶ、きゅうり、はくさい、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、かぶ・葉	かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 麩と野菜の含め煮 スティックきゅうり 味噌汁(かぶ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	196 kcal 8.9 g 2.9 g 108 mg
12 26 火	全粥60g 魚の磯焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ)	米、さつま芋、なたね油	たら、鶏ささ身挽き肉、無添加味噌	ほうれんそう、にんじん、だいこん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、いんげん、あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 大根と鶏ひき肉の煮物 スティック野菜 味噌汁(白菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	164 kcal 9.0 g 1.0 g 46 mg
13 27 水	ミートうどん さつま芋の甘煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、さつま芋、米、なたね油、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、たまねぎ、キャベツ、だいこん、はくさい、トマトピューレ、ブロッコリー、いんげん	かつおだし汁、有機醤油、食塩	全粥60g 豆腐と野菜の葛煮 根菜煮 味噌汁(キャベツ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	215 kcal 9.1 g 5.0 g 107 mg
14 28 木	全粥60g 魚の照り焼き ほうれん草の磯あえ 味噌汁(豆腐)	米、焼ふ、なたね油	かかれい、鶏ささ身挽き肉、絹ごし豆腐、無添加味噌	ほうれんそう、にんじん、なす、きゅうり、たまねぎ、あおのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 豚肉の味噌炒め煮 スティック野菜 味噌汁(焼き麩)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	183 kcal 11.1 g 3.0 g 38 mg
15 29 金	全粥60g 納豆と白菜のどろ煮 ブロッコリーと人参煮 味噌汁(かぶ)	米、じゃがいも	かかれい、挽きわり納豆、無添加味噌	にんじん、はくさい、かぶ、ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、きゅうり、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、りんご酢、食塩	全粥60g 魚のあけぼの煮 大根サラダ ポテトスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	196 kcal 11.8 g 1.7 g 69 mg
16 30 土	お麩うどん 青のりポテト プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、じゃがいも、焼ふ、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ささ身挽き肉、かつお節、無添加味噌	なす、にんじん、ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、あおのり	かつおだし汁、有機醤油、食塩、昆布だし汁	全粥60g 鶏ひき肉と野菜の煮物 茄子の含め煮 味噌汁(大根)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	205 kcal 10.3 g 2.0 g 79 mg
25 月	しらす粥 五目豆腐煮 すまし汁(玉ねぎ)	米、片栗粉、なたね油	たら、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	たまねぎ、にんじん、トマト、ほうれんそう、いんげん	かつおだし汁、有機醤油、食塩	軟飯80g 野菜と魚煮 トマト 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	206 kcal 11.4 g 2.0 g 57 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。

※旬の食材 ブロッコリー 芽キャベツ ぶり たら みかん いよかん

新年、あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいいたします。

1月7日には、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろの七草が入った七草粥を食べます。

七草粥には、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄食野菜を補うという意味があります。

