様式F114

2021年07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) 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	3時おやつ	栄養価
01 15 木	そぼろ粥 茹できゅうり 玉ねぎスープ	米	挽きわり納豆、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、なす、きゅうり、にんじん、たまねぎ、かぶ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、しょうゆ	全粥60g 白菜の納豆あえ 茄子の含め煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー 153 kcal たんぱく質 6.5 g 脂質 2.7 g カルシウム 31 mg
02 16 金	全粥60g たらの磯辺焼き 花野菜のおかか和え 味噌汁(だいこん)	米、片栗粉	たら、絹ごし豆腐、無添加味噌、かつお粉	だいこん、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、カリフラワー、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 豆腐のとろみ煮 にんじんの甘煮 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 153 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 1.1 g カルシウム 43 mg
03 17 31 土	鶏そぼろうどん かぼちゃの煮物 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	たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 麩と野菜の葛煮 茹で野菜 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 178 kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 2.6 g カルシウム 74 mg
05 19 月	全粥60g 肉じゃが トマト 味噌汁(こまつな)	米、じゃがいも、片栗粉	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	トマト、かぶ、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	全粥60g 白身魚とキャベツ煮 かぶの煮物 味噌汁(にんじん)	エネルギー 167 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 1.8 g カルシウム 41 mg
06 20 火	全粥60g かれいの煮つけ キャベツサラダ 味噌汁(玉ねぎ)	米、焼ふ、片栗粉	かれい、無添加味噌、かつお粉	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、なす	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、穀物酢	全粥60g 麩の野菜あんかけ ほうれん草のお浸し 味噌汁(なす)	エネルギー 170 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 1.0 g カルシウム 48 mg
07 21 水	味噌うどん 磯和え プレーンヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米	ヨーグルト(無糖)、たら、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお節	はくさい、にんじん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、こまつな、あおのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、穀物酢	全粥60g たらのおろし煮 甘酢サラダ すまし汁(白菜)	エネルギー 186 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 2.7 g カルシウム 98 mg
08 29 木	全粥60g マーボー茄子風 ナムル 白菜スープ	米、じゃがいも、片栗粉	絹ごし豆腐、挽きわり納豆、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、にんじん、なす	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、しょうゆ	全粥60g 納豆のとろ煮 おかか和え 味噌汁(豆腐)	エネルギー 163 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 2.4 g カルシウム 46 mg
09 30 金	しらす粥 金平だいこん 味噌汁(さつまいも)	ゆでうどん、さつまいも、米、なたね油	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	トマトピューレ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、だいこん、ほうれんそう	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、食塩	ミートうどん 茹でブロッコリー プレーンヨーグルト	エネルギー 202 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 4.1 g カルシウム 91 mg
10 24 土	あんとじうどん 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、無添加味噌	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、あおのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、食塩	全粥60g 焼き麩の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁(にんじん)	エネルギー 189 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 2.0 g カルシウム 78 mg
12 26 月	全粥60g だいこんのそぼろ煮 スティック野菜 味噌汁(こまつな)	米、片栗粉	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	こまつな、キャベツ、にんじん、だいこん、カリフラワー、きゅうり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、食塩	全粥60g たらのとろみ煮 カリフラワーサラダ キャベツスープ	エネルギー 151 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 1.1 g カルシウム 56 mg
13 27 火	野菜うどん 冬瓜煮 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)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、かぼちゃ、とうがん、にんじん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐のステーキ かぼちゃの甘煮 味噌汁(白菜)	エネルギー 184 kcal たんぱく質 7.5 g 脂質 3.3 g カルシウム 93 mg
14 28 水	全粥60g 煮魚 いんげんと人参煮 味噌汁(ほうれん草)	米、じゃがいも、片栗粉	かれい、鶏ひき肉、無添加味噌	かぶ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、いんげん	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、穀物酢	全粥60g 野菜のそぼろ煮 ポテトサラダ 味噌汁(かぶ)	エネルギー 168 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 1.6 g カルシウム 34 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。

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。夏に収穫される夏野菜は夏バテに効くものが多いです。
1年中出まわる野菜でも旬になると更に栄養価が高まるので積極的に摂取しましょう。
バランスのとれた食事を1日3食きちんと食べ暑さに負けない体づくりをしていきましょう！