2024年08月

中期食

## 献立表

タムスわんぱく保育園瑞江

<u></u>	724年00月		111/1 -			クムへわんり	よく1小月日	型圳什
日/	献立名	劫しもにわてもの	材料名(昼食	<ul><li>・3時おやつ)</li><li>体の調子を整えるもの</li></ul>	調味料	10時おやつ 3時おやつ	栄養	価
曜	(離)全粥80g	然と力になるもの おかゆ、麩、片栗		人参、たまねぎ、い		3.44んんう	エネルギー	95 kca
01	豆腐のそぼろあん	粉	き肉)、白みそ	んげん			・ たんぱく質	4.7 g
*	人参のきんぴら風						脂質	0.8 g
小 し	みそ汁(おつゆふ)						カルシウム	
02	(離)全粥80g バナナ	おかゆ、片栗粉	さけ、白みそ	バナナ、大根、きゅ	だし汁、しょうゆ、		エネルギー	95 kca
02	(離)さけのみそ煮			うり、キャベツ、こま			・ たんぱく質	5.1 g
A	きゅうりとだいこんのだし和え			つな			脂質	0.9 g
ZIV.	すまし汁(キャベツ・こまつな)						カルシウム	
03	(離)全粥80g	おかゆ、じゃがい	鶏ささみ(ひき肉)	はくさい、たまね	だし汁、しょうゆ、		エネルギー	82 kca
0.5	肉と野菜の煮物	も、片栗粉	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	ぎ、キャベツ、人	塩		・ たんぱく質	
4	キャベツのだし煮			参、きゅうり				4.4 g 0.2 g
<u> </u>	スープ(じゃがいも)						加りカルシウム	
0.5	(離)全粥80g	おかゆ、じゃがい	38ささみ(筋無し)	ブロッコリー、人	だし汁、しょうゆ		エネルギー	16 mg
- 00	(離) 主物 OUg	も、片栗粉		参、たまねぎ、ほう			・ たんぱく質	100
	ブロッコリーのだし煮			れんそう、いんげん	' I			
月	みそ汁(高野豆腐)							0.9 g
06	, 211 (11-1-21-1)	おかゆ	たら、白みそ	ほうれんそう、はく	だし汁、しょうゆ		カルシウム エネルギー	
00	(離)全粥80g (離) 白息色のほグし者	40.0	703(11)	さい、人参、たまね			.1	76 kca
مار	(離) 白身魚のほぐし煮 ほうれんそうのおひたし(人参)			ਰ <u>ੇ</u>			たんぱく質	
火								0.4 g
07	みそ汁(はくさい) パンかゆ バナナ	食パン、じゃがい	鶏ささみ(ひき肉)	バナナ、たまねぎ、	だし汁、しょうゆ		カルシウム エネルギー	
- 07	パンがゆ ハナナ ハナナ	も、片栗粉	ANGEL VICTORIAL	キャベツ、人参、こ			・ ・ たんぱく質	72 kca
	舞団士の魚物 キャベツの煮物			まつな				
水	キャヘンの煮物 スープ(じゃがいも・こまつな)							0.6 g
00	(離)全粥80g	なかめ 麩 片亜	鶏レバー、鶏ささ	きゅうり、たまねぎ、	だり注しらぬ		カルシウムエネルギー	
08	(離) 鶏レバー入りハンバーグ	粉	み(ひき肉)、白み					92 kca
_			そ				たんぱく質	
小	きゅうりと人参のだし煮							0.7 g
00	みそ汁(かぼちゃ)	おかゆ、片栗粉	可腐 鶏ささみ(筋	たまねぎ、人参、ブ	だり外 しょうめ		カルシウムエネルギー	
09	(離)全粥80g (離)豆腐と野菜の煮物	4070 17 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	無し)、白みそ	ロッコリー			-1	
	ブロッコリーと鶏ささみの煮物						たんぱく質 脂 質	
'31Z.								1.1 g
10	みそ汁(玉ねぎ) (離)全粥80g	おかゆ、麩	たら、白みそ	人参、いんげん	だし汁、しょうゆ		カルシウムエネルギー	
10	I	4017 17 ( 32	705 HV/C	701770				00
	(離)たらの煮付け						たんぱく質	
I.	人参の煮物							0.4 g
12	みそ汁(おつゆふ) (肉性) 今曜90	おかめ 麩 片栗		人参、たまねぎ、い	だり外 しょうゆ		カルシウム	
13	(離)全粥80g	粉	き肉)、白みそ	んげん			エネルギー	
٠.	豆腐のそぼろあん						たんぱく質	
火	人参のきんぴら風							0.8 g
	みそ汁(おつゆふ)	さかめ じゃがい	(7) (1) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2	トマト、人参、たま	だり注しらぬ		カルシウム	
14	(離)全粥80g	10% . 5. 0. 6% . 6	YIBCCAL (O.GIA)	ねぎ、キャベツ	塩 "		エネルギー	
	鶏団子の煮物						たんぱく質	
水	トマトのだし煮							0.3 g
1-	キャベツのスープ	らどん 殊 世亜州	鶏ささみ(ひき肉)	人参、こまつな、	だし汁、しょうゆ		カルシウム	
15	(離)うどん(ひき肉)	プロル 処、月 木材	河ででか (いさ内)	きゅうり、いんげん	Lay		エネルギー	01
	きゅうりと人参のだし煮						たんぱく質	
木	すまし汁(おつゆ麩)							0.4 g
1.	(強化) 人型(0.0	おかゆ、片栗粉	さけ、自みそ	バナナ、大根、きゅ	だり注しらい		カルシウム	
16	(離)全粥80g バナナ	*1077・デ、川本が	CIV. Have	うり、キャベツ、こま			エネルギー	0.0
^	(離)さけのみそ煮			つな			たんぱく質	
金	きゅうりとだいこんのだし和え							0.9 g
	すまし汁(キャベツ・こまつな)	おかゆ、じゃがい	鶏ささみ(ひき肉)	はくさい、たまね	だし汁、しょうゆ、		カルシウム	
17	(離)全粥80g	も、片栗粉	神ででか(いさ内)	ぎ、キャベツ、人	塩		エネルギー	
$\widehat{}$	肉と野菜の煮物			参、きゅうり			たんぱく質	
土	キャベツのだし煮							0.2 g
	スープ(じゃがいも)	おかゆ、じゃがい	迎キキワ, (か加工) \	レンノ・ボノ たナか	だり注りにある		カルシウム	
	(離)全粥80g	も、片栗粉		いんげん、たまね ぎ、人参、ほうれん そう			エネルギー	
	肉じゃが(鶏肉)		凍り豆腐				たんぱく質	
月	いんげんとツナのだし煮							0.9 g
$\overline{}$	みそ汁(高野豆腐)	┃ ありましたら、必ず					カルシウム	27 mg

<sup>\*</sup>献立に記載があり、試したことない食材がありましたら、必ずご家庭で試してきてください。

<sup>※</sup>食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

<sup>※</sup>だし汁はかつおだし・昆布だし・野菜だしのいずれかを使用。

2024年08月

中期食

献立表

タムスわんぱく保育園瑞江

	24年06月			<u></u>		クムへわんり	サング 日ド	피세비1구
日/曜	献立名	執り力にかなれの	材料名(昼食	<ul><li>・3時おやつ)</li><li>体の調子を整えるもの</li></ul>	調味料	10時おやつ 3時おやつ	栄養	. 価
_	(離)全粥80g	おかゆ	たら、白みそ		だし汁、しょうゆ	24/42 / 2	エネルギー	76 kca
_	(離)白身魚のほぐし煮			さい、人参、たまね ぎ	-		たんぱく質	
ık	ほうれんそうのおひたし(人参)			6			脂質	0.4 g
$\mathcal{L}$	みそ汁(はくさい)						カルシウム	
21	パンかゆ バナナ	食パン、じゃがい	鶏ささみ(ひき肉)	バナナ、たまねぎ、	だし汁、しょうゆ、		エネルギー	72 kcal
	鶏団子の煮物	も、片栗粉		キャベツ、人参、こ	塩		たんぱく質	. –
-1k	キャベツの煮物			まつな			脂質	0.6 g
<u></u>	スープ(じゃがいも・こまつな)						カルシウム	
22	(離)全粥80g	おかゆ、片栗粉	豆腐、鶏ささみ(筋	たまねぎ、人参、ブ	だし汁、しょうゆ		エネルギー	91 kcal
	(離)豆腐と野菜の煮物		無し)、白みそ	ロッコリー			たんぱく質	
*	ブロッコリーと鶏ささみの煮物							4.9 s
	みそ汁(玉ねぎ)						カルシウム	29 mg
23	うどん(トマト味)	うどん	鶏ささみ(ひき肉)	かぼちゃ、たまね	だし汁、しょうゆ、		エネルギー	93 kcal
20	かぼちゃの煮物			ぎ、トマト、人参	塩		たんぱく質	
A	野菜のだし煮							4.0 g
亚	ガネッたした。						カルシウム	
24	(離)全粥80g	おかゆ、麩	たら、白みそ	人参、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー	80 kcal
4	(離) 生物 80g (離) たらの煮付け						たんぱく質	
+	人参の煮物							4.5 g 0.4 g
<u>.</u>	みそ汁(おつゆふ)						加りかりム	
26	(離)全粥80g	おかゆ	無調整豆乳、鶏さ	かぼちゃ、人参、	だし汁、しょうゆ、		エネルギー	
40	力ボチャの豆乳煮	" ,	さみ(ひき肉)、鶏	キャベツ、たまね	塩		たんぱく質	
月	キャベツのだし煮		ももひき肉	ぎ、きゅうり				5.7 g
Л	チキンスープ						加り入り	
27	(離)全粥80g	おかゆこさがいち	鶏ささみ(ひき肉)	トマト、人参、たま	だし汁、しょうゆ、		エネルギー	
-	鶏団子の煮物	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	ねぎ、キャベツ	塩		・ たんぱく質	94 kcal
٠,	トマトのだし煮							
<i>y</i> ,	キャベツのスープ							0.3 g
20	(離)うどん(ひき肉)	うどん、片栗粉	鶏ささみ(ひき	人参、こまつな、	だし汁、しょうゆ		カルシウム エネルギー	
28	きゅうりと人参のだし煮		肉)、豆腐	きゅうり、いんげん			エイルヤー たんぱく質	83 kcal
<i>→</i>	湯豆腐						1	6.4 g
小	<i>  切立 </i>							0.9 g
20	(離)全粥80g すまし汁(いんげん・おつゆふ)	おかゆ じゃがい	鶏ささみ(ひき	キャベツ、かぶ、人	だりみしょうゆ		カルシウムエネルギー	
29	_	も、麩	肉)、しらす干し	参、いんげん	塩			90 kcal
( +	鶏肉のだし煮						たんぱく質	
<b>小</b>	じゃがいものだし煮							0.3 g
20	しらすと野菜のだし煮	おかぬ 麩 片栗	鶏レバー 鶏ささ	きゅうり、たまねぎ、	だりみしょうゆ		カルシウム エネルギー	
	(離)全粥80g (離)鶏レバー入りハンバーグ	粉	み(ひき肉)、白み				-1	
			そ				たんぱく質	
	きゅうりと人参のだし煮						1	0.7 g
	みそ汁(かぼちゃ)	おかゆ、麩、片栗	鶏ささみ (7)き	人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ		カルシウム	
	(離)全粥80g	粉	肉)、白みそ	700 700400			エネルギー	
	(離)チキンバーグ煮						たんぱく質	
工	人参の煮物(玉ねぎ)							0.4 g
$\overline{}$	みそ汁						カルシウム	
					ļ.		エネルギー	kcal
							たんぱく質	g
							脂質	g
$\overline{}$							カルシウム	mg
					ļ.		エネルギー	kcal
							たんぱく質	g
							脂質	g
$\overline{}$							カルシウム	mg
					ļ.		エネルギー	kcal
$\widehat{}$							たんぱく質	g
							脂質	g
$\smile$							カルシウム	mg
					.		エネルギー	kcal
$\overline{}$							たんぱく質	g
							脂 質	g
							カルシウム	mg

<sup>\*</sup>献立に記載があり、試したことない食材がありましたら、必ずご家庭で試してきてください。

<sup>※</sup>食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

<sup>※</sup>だし汁はかつおだし・昆布だし・野菜だしのいずれかを使用。