

## 2020年10月 の給食

もぐもぐ期

エレナ保育園(離乳食7~8)

◎栄養価は以上児

日付	曜日	1・2歳 午前おやつ	献立名	材料	おやつ	栄養価
1 15 29	木	お茶・麦茶 麦茶(浸出液)	全粥80g とろみ汁煮 みかん缶 豆腐ステーキ風	全がゆ(精白米) 鶏もも肉、だいこん、さといも、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉 木綿豆腐、油、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉	お茶・麦茶 麦茶(浸出液) かぼちゃのきな粉団子 かぼちゃ、干しとうがらし、きな粉、砂糖、食塩	エネルギー 186 Kcal たんぱく質 8.3 g
2 16 30	金	お茶・麦茶 麦茶(浸出液)	全粥80g みそ汁(なす・玉ねぎ) 鮭と切大根のあんかけ りんご	全がゆ(精白米) なす、たまねぎ、えのきだけ、油、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) さけ、片栗粉、油、切り干しだいこん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、片栗粉 米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、つぶあん(砂糖添加)	お茶・麦茶 麦茶(浸出液) 米粉蒸しパン・小豆	エネルギー 316 Kcal たんぱく質 15.2 g
3 17 31	土	お茶・麦茶 麦茶(浸出液)	全粥80g 鶏ひき肉とじゃが芋の炒り煮 りんご お茶・麦茶	全がゆ(精白米) 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、かつお・昆布だし汁 りんご 麦茶(浸出液)	おにぎり(塩こんぶ) 軟飯、塩こんぶ、焼きのり	エネルギー 222 Kcal たんぱく質 5.7 g
5 19	月	お茶・麦茶 麦茶(浸出液)	にんじんのじやこあえ フルーツカクテル(キウイ・もも) 全粥80g	にんじん、もやし、さやえんどう、しらす干し みかん缶、キウイフルーツ、もも缶(白桃) 全がゆ(精白米)	お茶・麦茶 麦茶(浸出液) 大豆粉のコーンパン	エネルギー 221 Kcal たんぱく質 6.5 g
6 20	火	お茶・麦茶 麦茶(浸出液)	全粥80g すまし汁(はくさい・えのき) かじきとさつま芋の中華煮 きゅうりの昆布あえ	全がゆ(精白米) はくさい、えのきだけ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 かじき、酒、食塩、片栗粉、油、さつまいも、油、たまねぎ、にんじん、油、水、ケチャップ、食塩、片栗粉 きゅうり、塩こんぶ	お茶・麦茶 麦茶(浸出液) ポップコーン(カレー塩)	エネルギー 299 Kcal たんぱく質 11.9 g
7 21	水	お茶・麦茶 麦茶(浸出液)	全粥80g みそ汁(だいこん・わかめ) 凍り豆腐とひき肉の煮物 焼きかぼちゃ	全がゆ(精白米) だいこん、たまねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 凍り豆腐、鶏ひき肉、にんじん、干しいたけ、片栗粉、食塩、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、ごまつな かぼちゃ、油、食塩	お茶・麦茶 麦茶(浸出液) 豆乳もち	エネルギー 357 Kcal たんぱく質 15.8 g
8 22	木	お茶・麦茶 麦茶(浸出液)	全粥80g 豆腐みそ汁(青菜・ねぎ) 白身魚と人参の煮物 ボテトサラダ りんご	全がゆ(精白米) 木綿豆腐、テンゲンサイ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) さわら、にんじん、しょうが、しょうゆ、酒、みりん、さやえんどう じやがいも、きゅうり、コーン缶、おから、酢、砂糖、食塩、油 りんご	お茶・麦茶 麦茶(浸出液) 米粉蒸しパン・和風やさ	エネルギー 368 Kcal たんぱく質 15.2 g
9 23	金	お茶・麦茶 麦茶(浸出液)	ハリハリわかめ御飯 押し麦のスープ(鶏・はくさい) ゆでブロッコリー バナナ レバーのケチャップ煮	軟飯、切り干しだいこん、炊き込みわかめ 押し麦、鶏ひき肉、はくさい、にんじん、えのきだけ、干しいたけ、水、中華だしの素、酒、しょうゆ、食塩 ブロッコリー、食塩 バナナ 鶏レバー、かつおだし汁、ケチャップ	お茶・麦茶 麦茶(浸出液) おやつ・チャーハン(しら	エネルギー 422 Kcal たんぱく質 12.1 g
10 24	土	お茶・麦茶 麦茶(浸出液)	野菜そぼろ丼(納豆) りんご	軟飯、もち米、トマト、鶏ひき肉、水、酒、食塩 軟飯、豚ひき肉、酒、挽き目納豆、キャベツ、ごまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶、油、しょうゆ、食塩、ごま油、米粉 りんご	お茶・麦茶 麦茶(浸出液) きな粉おはぎ	エネルギー 445 Kcal たんぱく質 14.2 g
12 26	月	お茶・麦茶 麦茶(浸出液)	トマトおこわ(鶏ひき肉) 豆乳汁(テンゲン菜) 豚ひき肉と野菜の煮物 バナナ	軟飯、もち米、トマト、鶏ひき肉、水、酒、食塩 テンゲンサイ、ねぎ、えのきだけ、クリームコーン缶、コーン缶、油、水、食塩、豆乳 豚ひき肉、ほれんそう、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 バナナ	お茶・麦茶 麦茶(浸出液) ポップコーン(カレー塩)	エネルギー 364 Kcal たんぱく質 9.9 g
13 27	火	お茶・麦茶 麦茶(浸出液)	全粥80g みそ汁(豆腐・だいこん) さんまの煮つけ 蒸し野菜のサラダ りんご	全がゆ(精白米) 木綿豆腐、だいこん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) さんま、酢、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、食塩、水 ブロッコリー、キャベツ、にんじん、さつまいも、食塩、油、レモン果汁 りんご	お茶・麦茶 麦茶(浸出液) キヤロットゼリー(寒天)	エネルギー 389 Kcal たんぱく質 14.4 g
14 28	水	お茶・麦茶 麦茶(浸出液)	全粥80g みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) きゅうりのゆかりあえ 鶏ひき肉と豆腐の吉野煮	全がゆ(精白米) かぼちゃ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) きゅうり、しそふりかけ 鶏ひき肉、木綿豆腐、ねぎ、水、しょうゆ、砂糖、片栗粉	手作りわかめおにぎり(軟飯、カットわかめ、ごま、食塩 お茶・麦茶 麦茶(浸出液)	エネルギー 242 Kcal たんぱく質 7.1 g