

令和6年11月 献立表

のぞみ保育園 カミカミ期

日	曜	献立名	あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
			体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
			昼食					
1	15	金	軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 にんじんしりしり風 みそ汁(玉ねぎ) りんご	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油	かぼちゃ にんじん たまねぎ りんご	しょうゆ 昆布だし汁 Ene.: 200kcal P: 7.3g F: 4.3g C: 35.2g Ca: 19mg 食塩相当量: 0.8g	
2	16	30	土	そぼろ丼(鶏ひき) ほうれん草とにんじんのお浸し みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 じゃがいも	たまねぎ ほうれん そう にんじん	しょうゆ 昆布だし汁 Ene.: 178kcal P: 7.6g F: 4.4g C: 29.1g Ca: 24mg 食塩相当量: 0.8g
5	19	火	軟飯 鶏むねのすき煮 にんじんの甘煮 みそ汁(じゃがいも)	鶏むね肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	にんじん はくさい	昆布だし汁 しょうゆ Ene.: 164kcal P: 7.1g F: 1.5g C: 31.8g Ca: 20mg 食塩相当量: 0.8g	
6	20	水	軟飯 かれいの照り焼き かぶときゅうりの和え物 みそ汁(豆腐) りんご	かれい 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油	かぶ きゅうり りん ご	しょうゆ 昆布だし汁 水 Ene.: 163kcal P: 7.8g F: 2.1g C: 29.3g Ca: 35mg 食塩相当量: 0.9g	
7	21	木	パン粥 鶏のしょうゆがらめ 青のりポテト みそ汁(キャベツ・にんじん)	育児用粉ミルク 鶏 ささ身 米みそ(淡色 辛みそ)	食パン 油 砂糖 片 栗粉 じゃがいも	あおのり キャベツ にんじん	湯 しょうゆ 食塩 昆布だし汁 Ene.: 144kcal P: 9.5g F: 3.4g C: 21.1g Ca: 38mg 食塩相当量: 1g	
8		金	軟飯 豆腐チャンプル(チンゲン菜) スティックきゅうり みそ汁(さつまいも・にんじん) バナナ	木綿豆腐 鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 さつまいも	チンゲンサイ きゅう り にんじん バナナ	食塩 しょうゆ 昆布 だし汁 Ene.: 197kcal P: 9.5g F: 2.7g C: 35.0g Ca: 64mg 食塩相当量: 0.8g	
9		土	軟飯 鶏むねと玉ねぎの煮物 こまつなのお浸し みそ汁(なす)	鶏むね肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ こまつな なす	昆布だし汁 しょうゆ Ene.: 144kcal P: 7.3g F: 0.8g C: 28.1g Ca: 55mg 食塩相当量: 0.8g	
11	25	月	軟飯 鶏つくね にんじんとだいこんの煮物 すまし汁(玉ねぎ)	鶏ひき肉	米 片栗粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん	食塩 しょうゆ 水 昆布だし汁 Ene.: 174kcal P: 6.4g F: 3.7g C: 29.5g Ca: 14mg 食塩相当量: 0.6g	
12	26	火	軟飯 鮭のみそ煮 チンゲン菜とにんじんの納豆和え すまし汁(じゃがいも)	さけ 米みそ(淡色辛みそ) 挽きわり納豆	米 砂糖 じゃがいも	チンゲンサイ にんじ ん	昆布だし汁 しょうゆ 食塩 Ene.: 161kcal P: 8.6g F: 2g C: 28.4g Ca: 31mg 食塩相当量: 0.6g	
13	27	水	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草ともやしのお浸し みそ汁(にんじん) バナナ	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 じゃがいも 砂糖	ほうれんそう もやし にんじん バナナ	しょうゆ 昆布だし汁 Ene.: 199kcal P: 8g F: 3.5g C: 36.4g Ca: 25mg 食塩相当量: 0.8g	
14	28	木	はくさいと鶏のあんかけうどん にんじんとピーマンの和え物 みそ汁(じゃがいも) みかん	鶏むね肉 米みそ(淡色辛みそ)	干しうどん 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	はくさい にんじん コーン グリンピース ピーマン みかん	食塩 しょうゆ 昆布 だし汁 水 Ene.: 147kcal P: 7.5g F: 1.7g C: 26.9g Ca: 23mg 食塩相当量: 1.9g	
18		月	軟飯 鶏ひきとさつまいもの煮物 にんじんとなすの煮物 みそ汁(はくさい・玉ねぎ)	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 さつまいも 砂糖	にんじん なす はく さい たまねぎ	昆布だし汁 しょうゆ Ene.: 181kcal P: 6.1g F: 2.7g C: 34.2g Ca: 23mg 食塩相当量: 0.8g	
22		金	軟飯 たらのみそ焼き こまつなのお浸し すまし汁(にんじん) バナナ	たら 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	こまつな にんじん バナナ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩 Ene.: 134kcal P: 6.8g F: 0.4g C: 26.3g Ca: 57mg 食塩相当量: 0.7g	
29		金	軟飯 鶏ささ身ときゅうりの和え物 こまつなの白和え すまし汁(はくさい・わかめ)	鶏ささ身 木綿豆腐	米 砂糖	きゅうり こまつな にんじん はくさい カットわかめ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩 Ene.: 175kcal P: 8.5g F: 1.3g C: 33.2g Ca: 69mg 食塩相当量: 0.4g	

