

令和6年11月 献立表

のぞみ保育園 モグモグ期

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		昼食	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				
1	15	金	お粥 かぼちゃのそぼろ煮 にんじんの甘煮 みそ汁(玉ねぎ) りんご	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	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. : 176kcal P : 6.5g F : 3.1g C : 32.3g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.7g	
2	16	30	土	そぼろ粥 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 じゃがいも	たまねぎ ほうれん そう にんじん	昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 154kcal P : 6.6g F : 3.1g C : 26.4g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.8g
5	19	火	お粥 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 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. : 141kcal P : 6.4g F : 0.7g C : 28.6g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.7g	
6	20	水	お粥 かれいの煮つけ かぶときゅうりの和え物 みそ汁(豆腐) りんご	かれい 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	かぶ きゅうり りん ご	しょうゆ 昆布だし汁 水	Ene. : 144kcal P : 6.8g F : 1.2g C : 27.1g Ca : 28mg 食塩相当量 : 0.8g	
7	21	木	パン粥 鶏ささ身の煮物 胃のりポテト 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 砂糖 じゃ がいも	あおのり キャベツ にんじん	湯 しょうゆ 昆布だ し汁 食塩	Ene. : 124kcal P : 8.6g F : 2.6g C : 18.5g Ca : 35mg 食塩相当量 : 0.9g	
8		金	お粥 豆腐とチンゲン菜の煮物 スティック(orココロ)きゅうり みそ汁(さつまいも・にんじん) バナナ	絹ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 さつまいも	チンゲンサイ きゅう り にんじん バナナ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 158kcal P : 4.1g F : 1.3g C : 33.1g Ca : 50mg 食塩相当量 : 0.5g	
9		土	お粥 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. : 130kcal P : 6.4g F : 0.7g C : 25.2g Ca : 49mg 食塩相当量 : 0.7g	
11	25	月	お粥 鶏つくね にんじんとだいごんの煮物 すまし汁(玉ねぎ)	鶏ひき肉	米 片栗粉 砂糖	たまねぎ にんじん だいごん	食塩 しょうゆ 昆布 だし汁 水	Ene. : 155kcal P : 5.8g F : 2.8g C : 26.9g Ca : 13mg 食塩相当量 : 0.7g	
12	26	火	お粥 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. : 144kcal P : 7.8g F : 1.7g C : 25.6g Ca : 28mg 食塩相当量 : 0.6g	
13	27	水	お粥 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 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 にんじ ん バナナ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 179kcal P : 7g F : 3.1g C : 32.6g Ca : 25mg 食塩相当量 : 0.7g	
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 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	昆布だし汁 食塩 しょうゆ 水	Ene. : 125kcal P : 6.7g F : 0.7g C : 24.3g Ca : 23mg 食塩相当量 : 1.8g	
18		月	お粥 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. : 163kcal P : 5.4g F : 2.3g C : 31g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.7g	
22		金	お粥 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. : 121kcal P : 6.1g F : 0.3g C : 23.7g Ca : 51mg 食塩相当量 : 0.7g	
29		金	お粥 鶏ささ身ときゅうりの和え物 豆腐とこまつなの煮物 すまし汁(はくさい・わかめ)	鶏ささ身 絹ごし豆 腐	米 砂糖	きゅうり こまつな はくさい カットわか め	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 163kcal P : 7.9g F : 1.2g C : 30.8g Ca : 62mg 食塩相当量 : 0.5g	

