

令和6年12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			
2	11	月・水	軟飯 にんじんと鶏ひきのみそ煮 さといもの煮物 すまし汁(キャベツ・かぶ)	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 さといも	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 173kcal P : 6.1g F : 2.6g C : 32.4g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.7g
3	17	火	軟飯 かれのいのトマト缶煮 にんじんしりしり風 みそ汁(玉ねぎ)	かれい 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油	たまねぎ トマト缶 にんじん	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 164kcal P : 7.3g F : 1.7g C : 30.3g Ca : 28mg 食塩相当量 : 0.9g
4	18	水	軟飯 鶏むねのトマト煮込み(ピューレー) きゅうりとにんじんの和え物 すまし汁(ほうれん草) りんご	鶏むね肉	米 油 砂糖	たまねぎ トマト ピューレー きゅうり にんじん ほうれん そう りんご	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 164kcal P : 7.7g F : 1.4g C : 31.5g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.6g
5		木	軟飯 たらの煮つけ はくさいの煮浸し すまし汁(チンゲン菜) バナナ	たら	米 砂糖	はくさい チンゲンサイ バナナ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 159kcal P : 6.9g F : 0.3g C : 32.4g Ca : 35mg 食塩相当量 : 0.7g
6	16	金・月	パン粥 鶏ひきと玉ねぎのケチャップ煮 茹でブロックリー すまし汁(かぶ)	育児用粉ミルク 鶏ひき肉	食パン 油 砂糖	たまねぎ ブロックリー かぶ	湯 ケチャップ しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 154kcal P : 7.8g F : 6.6g C : 17.7g Ca : 42mg 食塩相当量 : 0.8g
7	21	土	軟飯 鶏のしょうゆがらめ さつまいもとにんじんの煮物 みそ汁(キャベツ)	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも	にんじん キャベツ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 183kcal P : 8.7g F : 1.3g C : 35.4g Ca : 24mg 食塩相当量 : 0.7g
9	23	月	軟飯 鶏むねと玉ねぎの煮物 にんじんとコーンのサラダ みそ汁(さといも・玉ねぎ)	鶏むね肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 さといも	たまねぎ にんじん コーン	昆布だし汁 しょうゆ かつお・昆布だし汁	Ene. : 152kcal P : 7.3g F : 0.9g C : 30g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.8g
10	24	火	軟飯 かれのいの照り焼き こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(かぶ・もやし)	かれい 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油	こまつな にんじん かぶ もやし	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 154kcal P : 8g F : 2g C : 26.8g Ca : 55mg 食塩相当量 : 0.8g
12	25	木・水	軟飯 豚ひきの味噌炒め 塩ゆでキャベツ すまし汁(じゃがいも) バナナ	豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ バナナ	しょうゆ 食塩 昆布だし汁	Ene. : 201kcal P : 6.3g F : 4.4g C : 36.3g Ca : 21mg 食塩相当量 : 1g
13	26	金・木	軟飯 鮭の野菜あんかけ チンゲン菜のお浸し すまし汁(かぼちゃ) りんご	さけ	米 油 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん チンゲンサイ かぼ ちゃ りんご	昆布だし汁 食塩 しょうゆ 水	Ene. : 176kcal P : 8g F : 2.1g C : 32.8g Ca : 38mg 食塩相当量 : 0.6g
14	28	土	軟飯 鶏ささ身のみそ煮 にんじんとツナの和え物 すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ) ツナ水煮缶	米 砂糖	たまねぎ にんじん カットわかめ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 145kcal P : 7.8g F : 0.5g C : 27.9g Ca : 16mg 食塩相当量 : 0.6g
19		木	鶏うどん ほうれん草とだいごんの和え物 みかん	鶏ささ身	干しうどん 砂糖	たまねぎ にんじん ほうれん草 だいご ん みかん	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene. : 123kcal P : 7g F : 0.5g C : 23.5g Ca : 26mg 食塩相当量 : 1.5g
20		金	軟飯 豚ひきと玉ねぎの甘辛煮 じゃがいもとにんじんのサラダ すまし汁(だいごん)	豚ひき肉	米 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん だいごん	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 179kcal P : 6g F : 3.4g C : 33.2g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.8g
27		金	軟飯 鶏むねとさつまいもの煮物 はくさいとにんじんの和え物 すまし汁(豆腐・ほうれん草) みかん	鶏むね肉 木綿豆腐	米 さつまいも 砂糖	はくさい にんじん ほうれん草 みか ん	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 176kcal P : 7.4g F : 1.0g C : 34.7g Ca : 38mg 食塩相当量 : 0.6g

