

令和6年9月 献立表

のぞみ保育園

カミカミ期

日	曜	献立名			のぞみ保育園		栄養価	
		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			
2	月	軟飯 鶏のしょうゆがらめ スティックにんじん みそ汁(さつまいも・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 食塩 昆布だし汁	Ene.: 162kcal P: 8.4g F: 1.3g C: 30.2g Ca: 17mg 食塩相当量: 0.7g	
3	火	軟飯 キャベツのそぼろ煮 ブロッコリーともやしの和え物 みそ汁(チンゲン菜) なし	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	キャベツ ブロッコリー もやし チンゲンサイ なし	しょうゆ 昆布だし汁 水	Ene.: 166kcal P: 7.1g F: 2.8g C: 30.2g Ca: 39mg 食塩相当量: 0.7g	
4	18	水	パン粥 チキンチャップ かぼちゃとにんじんの甘煮 すまし汁(だいこん)	育児用粉ミルク 鶏ささ身	食パン 油 砂糖	たまねぎ かぼちゃ にんじん だいこん	Ene.: 155kcal P: 9.3g F: 4g C: 22g Ca: 42mg 食塩相当量: 0.8g	
5	19	木	軟飯 豆腐のそぼろあん きゅうりとにんじんの和え物 みそ汁(玉ねぎ) バナナ	木綿豆腐 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗粉	にんじん たまねぎ きゅうり バナナ	Ene.: 193kcal P: 6.4g F: 3.5g C: 35.9g Ca: 43mg 食塩相当量: 0.8g	
6	20	金	軟飯 鯉のムニエル はくさいとにんじんのお浸し みそ汁(キャベツ)	さけ 米みそ(淡色辛みそ)	米 小麦粉 油	はくさい にんじん キャベツ	Ene.: 160kcal P: 8.1g F: 2.3g C: 27.7g Ca: 24mg 食塩相当量: 0.6g	
7	21	土	軟飯 鶏ささ身と玉ねぎの炒め物 にんじんの甘煮 みそ汁(じゃがいも・わかめ)	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん カットわかめ	Ene.: 154kcal P: 7.3g F: 1.2g C: 30.1g Ca: 16mg 食塩相当量: 0.8g	
9	月	軟飯 鶏ささ身の照り焼き キャベツとにんじんの煮浸し みそ汁(さつまいも・わかめ)	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 さつまいも	キャベツ にんじん カットわかめ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 164kcal P: 8.6g F: 1.3g C: 30.6g Ca: 25mg 食塩相当量: 0.9g	
10	24	火	軟飯 鯉の塩焼き はくさいとにんじんの煮浸し みそ汁(じゃがいも)	さけ 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがいも	はくさい にんじん	Ene.: 159kcal P: 8.2g F: 1.6g C: 29.2g Ca: 22mg 食塩相当量: 0.8g	
11	25	水	軟飯 麻婆豆腐(なす) 茹でブロッコリー すまし汁(玉ねぎ・わかめ) オレンジ	木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗粉	にんじん なす ブロッコリー たまねぎ カットわかめ オレンジ	Ene.: 195kcal P: 7.9g F: 5.3g C: 31.4g Ca: 56mg 食塩相当量: 0.7g	
12	26	木	味噌そぼろうどん 粉ふき芋 ほうれん草とにんじんの納豆和え	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 挽きわり納豆	干しうどん 油 じゃがいも	だいこん にんじん ほうれん草	Ene.: 144kcal P: 6.3g F: 3.1g C: 24.6g Ca: 31mg 食塩相当量: 1.8g	
13	金	軟飯 鶏肉じゃが かぼちゃときゅうりのサラダ すまし汁(こまつな) なし	鶏むね肉	米 じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり こまつな なし	しょうゆ 食塩 昆布だし汁 水	Ene.: 192kcal P: 9.1g F: 1.5g C: 38.8g Ca: 35mg 食塩相当量: 0.5g	
14	28	土	軟飯 にんじんのそぼろ煮 ブロッコリーのソテー みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油	にんじん ブロッコリー たまねぎ カットわかめ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene.: 173kcal P: 7.5g F: 3.8g C: 29.1g Ca: 24mg 食塩相当量: 0.7g
17	火	軟飯 鶏むねとじゃがいもの煮物 キャベツときゅうりのサラダ すまし汁(なす) オレンジ	鶏むね肉	米 じゃがいも 砂糖 油	キャベツ きゅうり コーン なす オレンジ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene.: 169kcal P: 7.1g F: 1.2g C: 33.7g Ca: 24mg 食塩相当量: 0.6g	
27	金	軟飯 鶏むねの照り煮 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁(こまつな・玉ねぎ) りんご	鶏むね肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	かぼちゃ きゅうり こまつな たまねぎ りんご	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene.: 175kcal P: 8.7g F: 1.1g C: 34.8g Ca: 26mg 食塩相当量: 1.1g	
30	月	軟飯 かれのい煮つけ きゅうりとにんじんの和え物 みそ汁(じゃがいも)	かれい 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがいも	きゅうり にんじん	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 147kcal P: 7g F: 0.9g C: 28.7g Ca: 22mg 食塩相当量: 0.8g	

