

令和6年9月 献立表

のぞみ保育園

モグモグ期

日	曜	献立名			調味料	栄養価	
		屋食	あか	黄			みどり
		献立名	あか	黄	みどり		
		屋食	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		
2	月	お粥 鶏ささ身の煮物 コロコロにんじん 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 砂糖 さつまいも	にんじん キャベツ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 139kcal P: 7.6g F: 0.6g C: 26.9g Ca: 17mg 食塩相当量: 0.7g
3	火	お粥 キャベツのそぼろ煮 茹でブロッコリー 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 チンゲンサイ なし	しょうゆ 昆布だし汁 水	Ene.: 145kcal P: 5.7g F: 2.4g C: 26.4g Ca: 32mg 食塩相当量: 0.5g
4	18 水	パン粥 鶏ささ身と玉ねぎの煮物 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 砂糖	たまねぎ かぼちゃ にんじん だいこん	湯 しょうゆ 昆布だ し汁 食塩	Ene.: 127kcal P: 7g F: 2.4g C: 20.6g Ca: 36mg 食塩相当量: 0.8g
5	19 木	お粥 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	絹ごし豆腐 鶏ひき 肉 米みそ(淡色辛 みそ)	米 砂糖 片栗粉	にんじん たまねぎ きゅうり バナナ	昆布だし汁 しょうゆ 水	Ene.: 168kcal P: 5.3g F: 2.2g C: 32.6g Ca: 34mg 食塩相当量: 0.7g
6	20 金	お粥 鮭の煮物 はくさいとにんじんの みそ汁(キャベツ)	さけ 米みそ(淡色辛 みそ)	米 砂糖	はくさい にんじん キャベツ	昆布だし汁 しょうゆ	Ene.: 136kcal P: 7.1g F: 1.4g C: 24.4g Ca: 22mg 食塩相当量: 0.7g
7	21 土	お粥 鶏ささ身と玉ねぎの煮物 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 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん カツわかめ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 138kcal P: 6.5g F: 0.5g C: 28g Ca: 15mg 食塩相当量: 0.8g
9	月	お粥 鶏ささ身の照り煮 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 さつまいも	キャベツ にんじん カツわかめ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 146kcal P: 7.8g F: 0.6g C: 28g Ca: 23mg 食塩相当量: 0.8g
10	24 火	お粥 鮭の塩焼き 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	食塩 昆布だし汁 しょうゆ	Ene.: 143kcal P: 7.4g F: 1.4g C: 26.4g Ca: 19mg 食塩相当量: 0.7g
11	25 水	お粥 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	絹ごし豆腐 鶏ひき 肉 米みそ(淡色辛 みそ)	米 砂糖 片栗粉	にんじん なす ブ ロッコリー たまねぎ カツわかめ オレン ジ	昆布だし汁 しょうゆ 水 食塩	Ene.: 162kcal P: 6.6g F: 2.8g C: 28.9g Ca: 44mg 食塩相当量: 0.8g
12	26 木	味噌そぼろどん 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 じゃがい も	だいこん にんじん ほうれん草	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene.: 124kcal P: 5.5g F: 2.2g C: 22.1g Ca: 27mg 食塩相当量: 1.6g
13	金	お粥 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	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 昆布だし汁 食塩 水	Ene.: 171kcal P: 8.2g F: 0.7g C: 35.5g Ca: 31mg 食塩相当量: 0.6g
14	28 土	お粥 にんじんのそぼろ煮 茹でブロッコリー みそ汁(玉ねぎ)	鶏ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖	にんじん ブロッコ リー たまねぎ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 154kcal P: 6.7g F: 3.1g C: 26.2g Ca: 21mg 食塩相当量: 0.6g
17	火	お粥 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	キャベツ きゅうり なす オレンジ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene.: 145kcal P: 6.5g F: 0.5g C: 30.1g Ca: 22mg 食塩相当量: 0.6g
27	金	お粥 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.: 156kcal P: 7.8g F: 0.9g C: 30.6g Ca: 22mg 食塩相当量: 0.7g
30	月	お粥 かれいの煮つけ 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.: 132kcal P: 6.3g F: 0.8g C: 26g Ca: 19mg 食塩相当量: 0.7g

