

令和7年1月 献立表

のぞみ保育園 カミガミ期

日	曜	献立名 昼食	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		
4	18	土	軟飯 鶏むねの照り煮 じゃがいもとにんじんのサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ カットわかめ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩 Ene.: 161kcal P: 8.6g F: 1g C: 31.4g Ca: 15mg 食塩相当量: 0.9g
6	20	月	そばろ井(鶏ひき) にんじんの甘煮 みそ汁(玉ねぎ)	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ にんじん	昆布だし汁 しょうゆ Ene.: 171kcal P: 7.1g F: 3.4g C: 29.4g Ca: 19mg 食塩相当量: 0.9g
7		火	軟飯 鮭の煮物 ほうれん草とだいごんの和え物 みそ汁(にんじん) みかん	さけ 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	ほうれんそう だいご ん にんじん みかん	昆布だし汁 しょうゆ Ene.: 166kcal P: 8.3g F: 1.7g C: 30.6g Ca: 28mg 食塩相当量: 0.8g
8	22	水	パン粥 鶏ささ身の照り煮 こまつなのお浸し みそ汁(じゃがいも)	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	こまつな	湯 しょうゆ 昆布だし汁 Ene.: 133kcal P: 9.6g F: 2.8g C: 18.6g Ca: 74mg 食塩相当量: 1.1g
9	23	木	軟飯 豚ひきと玉ねぎの甘辛煮 はくさいの煮浸し みそ汁(かぼちゃ) バナナ	豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ はくさい かぼちゃ パナナ	しょうゆ 昆布だし汁 Ene.: 180kcal P: 6.3g F: 3.6g C: 32.4g Ca: 26mg 食塩相当量: 0.9g
10	24	金	軟飯 肉豆腐 みそ汁(だいごん)	鶏ささ身 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油	たまねぎ にんじん だいごん	しょうゆ 昆布だし汁 Ene.: 158kcal P: 6.2g F: 2.5g C: 28.6g Ca: 35mg 食塩相当量: 0.8g
11	25	土	軟飯 かぼちゃのそばろ煮 チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(玉ねぎ)	鶏ひき肉 挽きわり 納豆 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	かぼちゃ チンゲン サイ にんじん たま ねぎ	しょうゆ 昆布だし汁 Ene.: 188kcal P: 8g F: 4g C: 31.9g Ca: 37mg 食塩相当量: 0.8g
14	28	火	3色そばろ井 キャベツとピーマンの和え物 すまし汁(かぶ)	豚ひき肉	米 砂糖	にんじん ピーマン キャベツ かぶ	昆布だし汁 食塩 しょうゆ Ene.: 158kcal P: 5.7g F: 3.4g C: 27.4g Ca: 19mg 食塩相当量: 0.7g
15	29	水	軟飯 肉じゃが みそ汁(はくさい) みかん	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん はくさい みかん	しょうゆ 昆布だし汁 Ene.: 180kcal P: 8.1g F: 1.3g C: 34.9g Ca: 22mg 食塩相当量: 0.6g
16	30	木	軟飯 かれいの煮つけ にんじんとツナの和え物 みそ汁(さつまいも)	かれい ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 さつまいも	にんじん	しょうゆ 昆布だし汁 Ene.: 161kcal P: 7.9g F: 0.9g C: 30.8g Ca: 25mg 食塩相当量: 0.9g
17		金	軟飯 豆腐のみそ煮 にんじんとだいごんの和え物 すまし汁(キャベツ) りんご	鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ にんじん だいごん キャベツ りんご	昆布だし汁 しょうゆ 食塩 水 Ene.: 173kcal P: 6.5g F: 3.2g C: 30.6g Ca: 31mg 食塩相当量: 0.6g
21		火	軟飯 鶏ひきと玉ねぎの甘辛煮 チンゲン菜のわかめ和え みそ汁(玉ねぎ・にんじん) みかん	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ チンゲン サイ カットわかめ にんじん みかん	しょうゆ 昆布だし汁 Ene.: 173kcal P: 6.1g F: 2.7g C: 32.3g Ca: 46mg 食塩相当量: 1g
27		月	軟飯 たらの煮物 ブロッコリーとにんじんの煮物 みそ汁(玉ねぎ)	たら 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	ブロッコリー にんじ ん コーン たまねぎ	昆布だし汁 しょうゆ Ene.: 148kcal P: 7.3g F: 0.7g C: 29.5g Ca: 25mg 食塩相当量: 0.9g
31		金	軟飯 豚ひきの味噌煮 キャベツとにんじんのサラダ すまし汁(だいごん・じゃがいも) いちご	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 コーン だ いごん いちご	しょうゆ 昆布だし汁 食塩 Ene.: 183kcal P: 6.0g F: 4.1g C: 32.1g Ca: 23mg 食塩相当量: 1g

