

令和7年4月 献立表

のぞみ保育園 カミカミ期

日	曜	献立名			調味料	栄養価			
		昼食	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる			みどり 体の調子を整える		
1	15	火	軟飯 鶏ひきと玉ねぎの煮物 だいこんときゅうりの和え物 すまし汁(ほうれん草)	鶏ひき肉	米 砂糖	たまねぎ だいこん きゅうり ほうれんそ う	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 155kcal P : 5.8g F : 2.5g C : 28.2g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.7g	
2	16	30	水	軟飯 鮭の野菜あんかけ ブロッコリーのひじき炒め みそ汁(チンゲン菜)	さけ 米みそ(淡色辛 みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉	たまねぎ にんじん ブロッコリー ひじき チンゲンサイ	昆布だし汁 食塩 しょうゆ 水	Ene. : 169kcal P : 8.7g F : 2.9g C : 28.8g Ca : 35mg 食塩相当量 : 0.9g
3	17	木	そぼろ丼(鶏ひき) 青のりポテト すまし汁(だいこん) オレンジ	鶏ひき肉	米 油 じゃがいも	たまねぎ あおのり だいこん オレンジ	しょうゆ 食塩 昆布 だし汁	Ene. : 211kcal P : 7.2g F : 4.1g C : 38.3g Ca : 10mg 食塩相当量 : 0.7g	
4	18	金	軟飯 鶏ひきとじゃがいものトマト煮(ピュー レー) ほうれん草のお浸し すまし汁(にんじん) バナナ	鶏ひき肉	米 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ トマト ピューレー ほうれん そう にんじん バナ ナ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 202kcal P : 6.9g F : 3.2g C : 38.8g Ca : 27mg 食塩相当量 : 0.8g	
5	19	土	軟飯 鶏ささ身とにんじんの煮物 蒸かしかぼちゃ みそ汁(こまつな・わかめ)	鶏ささ身 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖	にんじん かぼちゃ こまつな カットわか め	昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 158kcal P : 7.5g F : 0.7g C : 32.1g Ca : 35mg 食塩相当量 : 0.7g	
7	21	月	軟飯 かれのいのみそ煮 にんじんの甘煮 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) バナナ	かれのい 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖	にんじん かぼちゃ たまねぎ バナナ	昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 178kcal P : 7.6g F : 1g C : 35.9g Ca : 29mg 食塩相当量 : 1g	
8	22	火	軟飯 豆腐のそぼろあん にんじんの煮物 みそ汁(キャベツ)	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 キャベツ	しょうゆ 昆布だし汁 水	Ene. : 174kcal P : 6.2g F : 3.5g C : 30.9g Ca : 46mg 食塩相当量 : 0.7g	
9	23	水	パン粥 鶏ささ身の照り焼き キャベツとにんじんの煮浸し すまし汁(こまつな・玉ねぎ)	育児用粉ミルク 鶏 ささ身	食パン 砂糖 油	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ	湯 しょうゆ 昆布だ し汁 食塩	Ene. : 133kcal P : 9.2g F : 3.2g C : 17.7g Ca : 53mg 食塩相当量 : 1.1g	
10	24	木	軟飯 たらの煮物 チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ) オレンジ	たら 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	チンゲンサイ にんじ ん たまねぎ カット わかめ オレンジ	昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 156kcal P : 7.7g F : 1g C : 29.7g Ca : 45mg 食塩相当量 : 0.9g	
11		金	軟飯 鶏むねの照り煮 にんじんとだいこんの煮物 みそ汁(こまつな・わかめ)	鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	にんじん だいこん こまつな カットわか め	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 148kcal P : 8.1g F : 1g C : 27.6g Ca : 41mg 食塩相当量 : 0.8g	
12	26	土	軟飯 高野豆腐とブロッコリーの煮物 かぼちゃとにんじんの甘煮 みそ汁(だいこん)	高野豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	ブロッコリー かぼ ちゃ にんじん だい こん	昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 164kcal P : 5.4g F : 2.1g C : 32.7g Ca : 48mg 食塩相当量 : 0.7g	
14	28	月	軟飯 鶏むねのトマト煮込み(ピューレー) キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(かぼちゃ・わかめ)	鶏むね肉	米 油 砂糖	たまねぎ トマト ピューレー キャベツ にんじん かぼちゃ カットわかめ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 164kcal P : 7.7g F : 1.3g C : 31.6g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.6g	
25		金	軟飯 鶏ささ身のしょうゆ煮 こまつなとにんじんの和え物 みそ汁(キャベツ) バナナ	鶏ささ身 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖	こまつな にんじん キャベツ バナナ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 166kcal P : 8.8g F : 0.7g C : 32.0g Ca : 52mg 食塩相当量 : 0.7g	

