

平成31年1月 献立表

のぞみ保育園

カミカミ期

日	曜	献立名 昼食	あか	黄	みどり	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	金	軟飯 肉じゃが にんじんとコーンのサラダ みそ汁(玉ねぎ)	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 コーン エネルギー: 188kcal タンパク: 7.8g 脂質: 1.4g 炭水化物: 35.3g カルシウム: 21mg
5	19	土	軟飯 豆腐のそぼろあん スティックにんじん みそ汁(じゃがいも・わかめ)	木綿豆腐 鶏ひき 肉 米みそ(淡色辛 みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ カットわかめ エネルギー: 194kcal タンパク: 6.9g 脂質: 3.5g 炭水化物: 33.2g カルシウム: 46mg
	7	月	軟飯 豆腐の松風焼き にんじんとだいこんの和え物 すまし汁(ほうれん草)	豚ひき肉 木綿豆 腐 米みそ(淡色辛 みそ)	米 片栗粉 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん ほうれん そう エネルギー: 185kcal タンパク: 6.6g 脂質: 4.1g 炭水化物: 29g カルシウム: 29mg
8	22	火	軟飯 鮭の野菜あんかけ はくさいとにんじんの炒め物 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	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 はくさい かぼちゃ エネルギー: 186kcal タンパク: 8.4g 脂質: 2.5g 炭水化物: 30.7g カルシウム: 26mg
9	23	水	食パン チキンチャップ ブロッコリーとスティックにんじん 豆乳スープ(かぶ・たまねぎ)	鶏ささ身 豆乳	食パン 油 砂糖	たまねぎ ブロッコ リー にんじん か ぶ エネルギー: 137kcal タンパク: 9.8g 脂質: 3.1g 炭水化物: 18.2g カルシウム: 24mg
10	24	木	軟飯 かれの煮つけ チンゲン菜の納豆和え みそ汁(だいこん・にんじん) みかん	かれい 挽きわり納 豆 米みそ(淡色辛 みそ)	米 砂糖	チンゲンサイ だい こん にんじん み かん エネルギー: 185kcal タンパク: 8.8g 脂質: 1.8g 炭水化物: 32.5g カルシウム: 59mg
	11	金	そぼろ丼(豚ひき) スティックにんじん すまし汁(もやし・わかめ) バナナ	豚ひき肉	米 油	たまねぎ にんじん もやし カットわか め バナナ エネルギー: 220kcal タンパク: 7.1g 脂質: 5.4g 炭水化物: 35.1g カルシウム: 18mg
12	26	土	軟飯 高野豆腐とにんじんの煮物 スティックきゅうり みそ汁(玉ねぎ・こまつな)	高野豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	にんじん きゅうり たまねぎ こまつな エネルギー: 152kcal タンパク: 5g 脂質: 1.9g 炭水化物: 27.9g カルシウム: 53mg
15	29	火	軟飯 鶏ささ身のもみじ煮 さつまいものレモン煮 みそ汁(キャベツ・にんじん)	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 さつまい も	にんじん レモン果 汁 キャベツ エネルギー: 175kcal タンパク: 7.3g 脂質: 0.7g 炭水化物: 33.4g カルシウム: 24mg
16	30	水	軟飯 たらの西京焼き もやしとにんじんのわかめ和え すまし汁(はくさい) バナナ	たら 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖	もやし にんじん カットわかめ はくさ い バナナ エネルギー: 170kcal タンパク: 7.1g 脂質: 0.5g 炭水化物: 34.4g カルシウム: 25mg
17	31	木	クリームパスタ 塩もみキャベツ すまし汁(にんじん) みかん	鶏ひき肉 豆乳	スパゲティ 油 小 麦粉	たまねぎ ほうれん そう クリームコー ン キャベツ にん じん みかん エネルギー: 209kcal タンパク: 9.6g 脂質: 5.2g 炭水化物: 29.5g カルシウム: 40mg
	21	月	軟飯 麻婆豆腐風 こまつなとにんじんのごま和え すまし汁(だいこん)	木綿豆腐 豚ひき 肉 米みそ(淡色辛 みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉 ごま	にんじん ピーマン こまつな だいこん エネルギー: 197kcal タンパク: 7.3g 脂質: 5.4g 炭水化物: 29.2g カルシウム: 85mg
	25	金	軟飯 ハンバーグ(豆乳) ポテトサラダ すまし汁(玉ねぎ・にんじん) りんご	豚ひき肉 豆乳	米 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん きゅうり りんご エネルギー: 239kcal タンパク: 7.8g 脂質: 5.9g 炭水化物: 37.6g カルシウム: 20mg
28		月	軟飯 ホキのしょうゆ焼き ひじきの煮物 みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	ホキ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 さつまい も	ひじき にんじん たまねぎ エネルギー: 159kcal タンパク: 6.9g 脂質: 0.8g 炭水化物: 30.2g カルシウム: 31mg

