平成31年1月 献 立 表

のぞみ保育園　　乳児

日		曜	献立名 午前おやつ	献立名 昼食	献立名 午後おやつ	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	栄養価
4	18	金	牛乳 ビスケット	ごはん 肉じゃが ごぼうのハムサラダ みそ汁(切干し・玉ねぎ)	牛乳 チーズマカロニ	牛乳 豚肉(もも) ハム 米みそ(淡色辛みそ) 粉チーズ	ビスケット 米 じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ マカロニ	たまねぎ にんじん ごぼう コーン 切干大根	ｴﾈﾙｷﾞｰ：523kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.4g 脂質：17.1g 炭水化物：70.6g ｶﾙｼｳﾑ：296mg
5	19	土	牛乳 クラッカー	ごはん あんかけ豆腐 切干サラダ(にんじん・ツナ) みそ汁(じゃがいも・わかめ)	牛乳 ジャムサンド(いちご)	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ)	クラッカー 米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 食パン いちごジャム	たまねぎ にんじん えのきたけ ごぼう 切干大根 カットわかめ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：509kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.7g 脂質：14.4g 炭水化物：73.6g ｶﾙｼｳﾑ：296mg
七草	7	月	牛乳 せんべい	ごはん 豆腐の松風焼き なます風 すまし汁(ほうれん草・かまぼこ)	牛乳 七草がゆ パインきんとん	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) ツナ水煮缶 かまぼこ	せんべい 米 片栗粉 砂糖 さつまいも	たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう せり なずな かぶ パイン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ：495kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.7g 脂質：13.3g 炭水化物：71.4g ｶﾙｼｳﾑ：289mg
8	22	火	牛乳 ビスケット	ごはん 鮭のきのこあんかけ はくさいとにんじんの炒め物 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳 スイートポテト(豆乳)	牛乳 さけ 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	ビスケット 米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも	たまねぎ えのきたけ しいたけ にんじん はくさい かぼちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：486kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.1g 脂質：12.8g 炭水化物：73.3g ｶﾙｼｳﾑ：271mg
9	23	水	牛乳 クラッカー	食パン 鶏もものマヨ焼き キャベツサラダ かぶのポタージュ	麦茶 コーンおにぎり 食べる小魚	牛乳 鶏もも肉 豆乳 食べる小魚	クラッカー 食パン マヨネーズ 油 砂糖 米	キャベツ にんじん ブロッコリー かぶ たまねぎ コーン	ｴﾈﾙｷﾞｰ：442kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.2g 脂質：13.6g 炭水化物：56.8g ｶﾙｼｳﾑ：234mg
10	24	木	牛乳 せんべい	ごはん ぶりだいこん チンゲン菜の納豆和え みそ汁(にんじん・ごぼう) みかん	牛乳 おやつフライドポテト	牛乳 ぶり 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	せんべい 米 砂糖 じゃがいも 油	だいこん しょうが チンゲンサイ にんじん ごぼう みかん あおのり	ｴﾈﾙｷﾞｰ：509kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.4g 脂質：17.2g 炭水化物：66g ｶﾙｼｳﾑ：292mg
	11	金	牛乳 ビスケット	ドライカレー 野菜の浅漬け すまし汁(もやし・わかめ) バナナ	牛乳 りんごゼリー クラッカー	牛乳 豚ひき肉	ビスケット 米 油 砂糖 ごま クラッカー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト ピューレー はくさい だいこん もやし カットわかめ バナナ りんごジュース 粉かんてん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：502kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：16g 脂質：15.6g 炭水化物：74.5g ｶﾙｼｳﾑ：270mg
12	26	土	牛乳 せんべい	ごはん 鶏のさっぱり煮 春雨サラダ みそ汁(こまつな・玉ねぎ)	牛乳 ホットケーキ(にんじん)(豆乳)	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	せんべい 米 片栗粉 砂糖 はるさめ 油 ホットケーキ粉	しょうが きゅうり パプリカ(黄) にんじん こまつな たまねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：506kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.9g 脂質：17.1g 炭水化物：67.3g ｶﾙｼｳﾑ：279mg
15	29	火	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉のピカタ さつまいものレモン煮 みそ汁(キャベツ・にんじん)	牛乳 マーラーカオ(黒砂糖)	牛乳 豚肉(もも) 粉チーズ 卵 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	ビスケット 米 小麦粉 さつまいも 砂糖 ホットケーキ粉 黒砂糖 油	レモン果汁 キャベツ にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：537kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.5g 脂質：17.3g 炭水化物：70.5g ｶﾙｼｳﾑ：336mg
16	30	水	牛乳 クラッカー	ごはん さわらの西京焼き もやしとにんじんのわかめ和え すまし汁(えのき・はくさい) バナナ	麦茶 ビーフン(鶏肉) 食べる小魚	牛乳 さわら 米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉 食べる小魚	クラッカー 米 砂糖 ビーフン 油	もやし にんじん カットわかめ えのきたけ はくさい バナナ たまねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：456kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.4g 脂質：12.1g 炭水化物：65.2g ｶﾙｼｳﾑ：218mg
17	31	木	牛乳 せんべい	クリームパスタ れんこんとキャベツのさっぱり和え コンソメスープ(しめじ・にんじん) みかん	麦茶 炊き込みにぎり(鶏肉)	牛乳 豚肉(もも) 豆乳 油揚げ 鶏もも肉	せんべい スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 米	たまねぎ ほうれんそう クリームコーン れんこん キャベツ にんじん しめじ みかん ひじき	ｴﾈﾙｷﾞｰ：500kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.6g 脂質：13.6g 炭水化物：69.8g ｶﾙｼｳﾑ：176mg
	21	月	牛乳 せんべい	ごはん 麻婆豆腐 こまつなとにんじんのごま和え 中華スープ(だいこん・しめじ)	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	せんべい 米 油 砂糖 片栗粉 ごま ホットケーキ粉	ねぎ にんじん ピーマン こまつな だいこん しめじ 干しぶどう	ｴﾈﾙｷﾞｰ：503kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.9g 脂質：16.9g 炭水化物：67.7g ｶﾙｼｳﾑ：352mg
誕生食	25	金	麦茶 ビスケット	彩りごはん ハンバーグ(豆乳) ポテトサラダ(ドレッシング) コンソメスープ(玉ねぎ・にんじん) りんご	牛乳 いちごジャムケーキ	豚ひき肉 豆乳 牛乳	ビスケット 米 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも バター ホットケーキ粉 いちごジャム	にんじん コーン たまねぎ きゅうり りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ：545kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.7g 脂質：18.4g 炭水化物：77.6g ｶﾙｼｳﾑ：166mg
28		月	牛乳 クラッカー	ごはん あじのカレームニエル ひじきの煮物 みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	牛乳 おからかぼちゃマフィン	牛乳 あじ 米みそ(淡色辛みそ) おから 卵 豆乳	クラッカー 米 小麦粉 油 砂糖 さつまいも	ひじき にんじん キャベツ たまねぎ かぼちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：526kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.9g 脂質：16.9g 炭水化物：70.4g ｶﾙｼｳﾑ：320mg

あけましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。
みんな仲良く元気に過ごせる1年になりますように。