

平成30年12月 献立表

のぞみ保育園

乳児

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	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		
1	15	土	牛乳 クラッカー	中華丼 ブロッコリーともやしの和え物 すまし汁(豆腐・わかめ)	牛乳 かぼちゃもち	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐	クラッカー 米 油 砂糖 片栗粉	しょうが にんじん ねぎ たけのこ(水煮) しいたけ ブロッコリー もやし カットわかめ かぼちゃ	エネルギー: 481kcal タンパク: 18.6g 脂質: 16.2g 炭水化物: 63.8g カルシウム: 262mg
3	17	月	牛乳 ビスケット	ごはん ぶりの照り焼き こまつなのコーン炒め みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	牛乳 さつまいもの豆乳煮	牛乳 ぶり 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	ビスケット 米 油 さつまいも	しょうが こまつな たまねぎ コーン にんじん	エネルギー: 496kcal タンパク: 19.4g 脂質: 16.2g 炭水化物: 66.2g カルシウム: 303mg
4	18	火	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉のマーレード焼き チンゲン菜とにんじんのおかか和え みそ汁(じゃがいも・もやし)	牛乳 ヨーグルトスコーン	牛乳 鶏もも肉 かつお節 米みそ(淡色辛みそ) ヨーグルト(無糖)	せんべい 米 マーレードジャム じゃがいも ホットケーキ粉 油	チンゲンサイ にんじん もやし	エネルギー: 482kcal タンパク: 18g 脂質: 15.8g 炭水化物: 64.3g カルシウム: 281mg
5	19	水	牛乳 クラッカー	ナポリタン ごぼうとれんこんのマヨ和え コンソメスープ(しめじ・キャベツ) バナナ	麦茶 おやつ 鮭チャーハン 食べる小魚	牛乳 ウインナー 鮭 ほぐし身 食べる小魚	クラッカー スパゲティ 油 マヨネーズ 米	ピーマン にんじん たまねぎ ごぼう れんこん コーン しめじ キャベツ パナナ	エネルギー: 502kcal タンパク: 17.5g 脂質: 15.2g 炭水化物: 72.8g カルシウム: 218mg
6	20	木	牛乳 ビスケット	ごはん 豆腐チャンプル(こまつな) もやしとパプリカのサラダ みそ汁(だいこん・葉ねぎ) かき	牛乳 ジャムサンド(いちご)	牛乳 木綿豆腐 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	ビスケット 米 片栗粉 油 砂糖 食パン いちごジャム	こまつな もやし パプリカ(黄) だいこん 葉ねぎ かき	エネルギー: 526kcal タンパク: 21g 脂質: 15.7g 炭水化物: 73.9g カルシウム: 323mg
7	金	牛乳 せんべい	ごはん たらの香味焼き ブロッコリーとにんじんのひじき炒め みそ汁(かぶ・油揚げ) みかん	牛乳 じゃがいもドーナツ	牛乳 たら 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 卵	せんべい 米 ごま 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	ねぎ しょうが ブロッコリー にんじん ひじき かぶ みかん	エネルギー: 494kcal タンパク: 19.8g 脂質: 14.4g 炭水化物: 70.8g カルシウム: 307mg	
8	22	土	牛乳 クラッカー	ごはん 鶏の照り焼き にんじんの切干和え みそ汁(もやし・ほうれん草)	牛乳 チヂミ	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) ツナ水煮缶	クラッカー 米 砂糖 油 小麦粉 片栗粉	しょうが にんじん 切干大根 もやし ほうれん草 葉ねぎ	エネルギー: 518kcal タンパク: 19.5g 脂質: 17g 炭水化物: 68.1g カルシウム: 266mg
10	24	月	牛乳 ビスケット	ごはん 豚とキャベツのみそ炒め かぼちゃの甘煮 すまし汁(えのき・にんじん)	牛乳 みそ蒸しパン	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	ビスケット 米 砂糖 油 ホットケーキ粉	キャベツ かぼちゃ えのきたけ にんじん	エネルギー: 528kcal タンパク: 19.9g 脂質: 17.1g 炭水化物: 72g カルシウム: 271mg
11	25	火	牛乳 せんべい	ごはん さばの塩焼き きゅうりとかぶの酢の物 みそ汁(玉ねぎ・なめこ) りんご	牛乳 みかんゼリー ビスケット	牛乳 さば 米みそ(淡色辛みそ)	せんべい 米 砂糖 ビスケット	きゅうり かぶ カット わかめ たまねぎ なめこ りんご オレンジ ジュース 粉かんでん みかん缶	エネルギー: 472kcal タンパク: 17.5g 脂質: 15.1g 炭水化物: 65.3g カルシウム: 249mg
12	26	水	牛乳 クラッカー	ごはん 生揚げのみそあんかけ ブロッコリーのごま和え みそ汁(だいこん・しいたけ)	牛乳 焼き大学芋	牛乳 生揚げ ハム 米みそ(淡色辛みそ)	クラッカー 米 油 砂糖 片栗粉 ごま さつまいも	たまねぎ にんじん しいたけ ブロッコリー だいこん	エネルギー: 516kcal タンパク: 18.1g 脂質: 17.1g 炭水化物: 71.6g カルシウム: 372mg
13	27	木	牛乳 ビスケット	食パン 豚のフリッター ポテトサラダ(マヨドレ) ビーンズトマトスープ	麦茶 わかめおにぎり 食べる小魚	牛乳 豚肉(もも) ゆ で大豆 食べる小魚	ビスケット 食パン 小麦粉 油 じゃがいも マヨドレ 米 ごま	にんじん きゅうり たまねぎ トマト缶	エネルギー: 530kcal タンパク: 21.1g 脂質: 20.1g 炭水化物: 64.8g カルシウム: 245mg
14	28	金	牛乳 せんべい	ごはん さわらの西京焼き 根菜の金平 すまし汁(にんじん・はくさい) りんご	牛乳 豆腐パン	牛乳 さわら 米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐	せんべい 米 砂糖 油 ホットケーキ粉	ごぼう にんじん れんこん はくさい りんご 干しぶどう	エネルギー: 494kcal タンパク: 19g 脂質: 14g 炭水化物: 70.6g カルシウム: 276mg
ク 誕 リ 生 ス 食 マ ス	21	金	麦茶 せんべい	コーンごはん タンドリーチキン キャベツのコールスローサラダ(マヨドレ) コンソメスープ(かぶ・にんじん) みかん	牛乳 アップルケーキ	鶏もも肉 豆乳ヨーグルト 牛乳 豆乳 ホイップクリーム	せんべい 米 砂糖 マヨドレ ホットケーキ粉 油	コーン にんにく しょうが キャベツ にんじん かぶ みかん りんご	エネルギー: 498kcal タンパク: 16.2g 脂質: 15.6g 炭水化物: 72.7g カルシウム: 172mg

