

平成30年12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	力や体温のもとなる	体の調子を整える		
1	15	土	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐	米 砂糖	たまねぎ ブロッコリー もやし カットわかめ	エネルギー：158kcal タンパク：8.3g 脂質：1.1g 炭水化物：27.9g カルシウム：28mg	
3	17	月	軟飯 かれのいの照り焼き こまつなのコーン炒め みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	米 砂糖 油	こまつな たまねぎ コーン にんじん	エネルギー：164kcal タンパク：7.4g 脂質：1.9g 炭水化物：28g カルシウム：54mg	
4	18	火	軟飯 鶏ささ身と玉ねぎの炒め物 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)	鶏ささ身 かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 じゃがいも	たまねぎ チンゲン サイ にんじん もやし	エネルギー：163kcal タンパク：7.7g 脂質：1.3g 炭水化物：28.6g カルシウム：29mg
5	19	水	ナポリタン にんじんの甘煮 すまし汁(キャベツ) バナナ	鶏ささ身	スパゲティ 油 砂糖	ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ バナナ	エネルギー：179kcal タンパク：7.2g 脂質：1.9g 炭水化物：33.4g カルシウム：25mg
6	20	木	軟飯 豆腐チャンプル(こまつな) みそ汁(だいこん)	木綿豆腐 鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 油	こまつな だいこん	エネルギー：172kcal タンパク：9.2g 脂質：2.6g 炭水化物：26.2g カルシウム：69mg
7	金	金	軟飯 たらのしょうゆ焼き ブロッコリーとにんじんのひじき炒め みそ汁(かぶ) みかん	たら 米みそ(淡色辛みそ)	米 油	ブロッコリー にんじん ひじき かぶ みかん	エネルギー：168kcal タンパク：7.6g 脂質：1.2g 炭水化物：31g カルシウム：38mg
8	22	土	軟飯 鶏ささ身の照り焼き スティックにんじん みそ汁(もやし・ほうれん草)	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油	にんじん もやし ほうれん草	エネルギー：159kcal タンパク：8.8g 脂質：1.4g 炭水化物：26.8g カルシウム：19mg
10	24	月	軟飯 鶏ささ身とキャベツのみそ炒め かぼちゃの煮物 すまし汁(にんじん)	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油	キャベツ かぼちゃ にんじん	エネルギー：184kcal タンパク：8.9g 脂質：1.5g 炭水化物：33g カルシウム：19mg
11	25	火	軟飯 鮭の塩焼き きゅうりとかぶのわかめ和え みそ汁(玉ねぎ) りんご	さけ 米みそ(淡色辛みそ)	米	きゅうり かぶ カット わかめ たまねぎ りんご	エネルギー：166kcal タンパク：8g 脂質：1.6g 炭水化物：29.3g カルシウム：19mg
12	26	水	軟飯 豆腐のみそ炒め ブロッコリーのごま和え みそ汁(だいこん)	絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん	エネルギー：167kcal タンパク：5.2g 脂質：2.9g 炭水化物：29.8g カルシウム：48mg
13	27	木	食パン 鶏ひきとじゃがいもの甘辛煮 にんじんときゅうりの和え物 トマトスープ	鶏ひき肉	食パン じゃがいも 砂糖	にんじん きゅうり たまねぎ トマト缶	エネルギー：144kcal タンパク：6.7g 脂質：3.5g 炭水化物：21.9g カルシウム：20mg
14	28	金	軟飯 ホキのしょうゆ焼き スティックにんじん すまし汁(にんじん・はくさい) りんご	ホキ	米	にんじん はくさい りんご	エネルギー：149kcal タンパク：6.3g 脂質：0.6g 炭水化物：28.7g カルシウム：18mg
	21	金	コーンごはん 鶏ささ身とキャベツの炒め物 スティックにんじん すまし汁(かぶ・にんじん) みかん	鶏ささ身	米 砂糖 油	コーン キャベツ にんじん かぶ みかん	エネルギー：171kcal タンパク：7.2g 脂質：1.1g 炭水化物：32.3g カルシウム：27mg

