

平成31年2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	
節分	1	金	牛乳 クラッカー	オニさんライス 五目煮 ブロッコリーのごま和え みそ汁(こまつな・玉ねぎ) ポンカン	牛乳 豚ひき肉 ゆで 大豆 生揚げ 米みそ (淡色辛みそ) 豆乳 ヨーグルト	クラッカー 米 砂糖 油 いりごま 米粉パ ン いちごジャム	干しぶどう さやいん げん しょうが にんじ ん だいこん ごぼう ブロッコリー こまつな たまねぎ ポンカン も も缶(黄桃)	エネルギー: 568kcal タンパク: 21.2g 脂質: 18.1g 炭水化物: 78.4g カルシウム: 366mg
2	16	土	牛乳 せんべい	ごはん 豚と玉ねぎの甘辛炒め 切干大根のサラダ みそ汁(じゃがいも・わかめ)	牛乳 お好み焼き	せんべい 米 砂糖 油 じゃがいも 小麦 粉	たまねぎ 切干大根 にんじん カットわかめ キャベツ ねぎ コーン	エネルギー: 491kcal タンパク: 21.2g 脂質: 14.1g 炭水化物: 67.8g カルシウム: 275mg
4	18	月	牛乳 ビスケット	ごはん 豚のしょうが焼き ほうれん草のコーン炒め みそ汁(はくさい・にんじん)	牛乳 おやつミートスパ	牛乳 豚肉(もも) 米 みそ(淡色辛みそ) 鶏 ひき肉	しょうが にんじん ほ うれんそう コーン は くさい たまねぎ	エネルギー: 518kcal タンパク: 22.4g 脂質: 17.5g 炭水化物: 65.6g カルシウム: 266mg
5	19	火	牛乳 クラッカー	とりうどん 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのひじき炒め バナナ	麦茶 ささみそおにぎり 食べる小魚	クラッカー ゆでうどん 砂糖 油 米	だいこん にんじん かぼちゃ ブロッコリー ひじき バナナ ねぎ	エネルギー: 470kcal タンパク: 21.4g 脂質: 12.2g 炭水化物: 66.5g カルシウム: 257mg
6	20	水	牛乳 せんべい	ごはん たらの香味焼き こまつなと玉ねぎの炒め物 みそ汁(豆腐・かぶ) りんご	牛乳 あんこ蒸しパン(豆乳)	せんべい 米 いりご ま 砂糖 油 ホット ケーキ粉 つがあん	ねぎ しょうが こまつ な たまねぎ かぶ り んご	エネルギー: 479kcal タンパク: 19.5g 脂質: 13.1g 炭水化物: 69.4g カルシウム: 345mg
7	21	木	牛乳 クラッカー	カレーライス おからサラダ すまし汁(にんじん・もやし) ポンカン	牛乳 ココアプリン ビスケット	牛乳 豚肉(もも) おか ら ツナ水煮缶 豆乳	たまねぎ にんじん にんにく トマトビュ ーレー キャベツ きゅう り パプリカ(赤) もや し ポンカン 粉かんで ん	エネルギー: 504kcal タンパク: 20.8g 脂質: 14.9g 炭水化物: 70.6g カルシウム: 279mg
8	金	牛乳 せんべい	ごはん かじきの野菜あんかけ チンゲン菜の納豆和え みそ汁(だいこん・えのき) バナナ	牛乳 さつまいもドーナツ	牛乳 かじき 挽きわ り納豆 米みそ(淡色 辛みそ) 卵 豆乳	せんべい 米 油 砂 糖 片栗粉 さつまい も ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん チンゲンサイ だいこ ん えのきたけ パナ ナ	エネルギー: 518kcal タンパク: 20.6g 脂質: 15.7g 炭水化物: 73g カルシウム: 295mg
9	23	土	牛乳 ビスケット	ごはん 生揚げのみそ炒め にんじんとえのきのお浸し すまし汁(だいこん・わかめ)	麦茶 五平餅	牛乳 生揚げ ハム 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ にんじん し いたけ えのきたけ だいこん カットわかめ	エネルギー: 451kcal タンパク: 15g 脂質: 12.4g 炭水化物: 67.8g カルシウム: 234mg
12	26	火	牛乳 クラッカー	ごはん 豚のすき煮 にんじんしりしり みそ汁(チンゲン菜・えのき)	牛乳 カレーマフィン(ベーコン)	牛乳 豚肉(もも) ツナ 水煮缶 米みそ(淡色 辛みそ) ベーコン	はくさい たまねぎ に んじん チンゲンサイ えのきたけ	エネルギー: 489kcal タンパク: 20.8g 脂質: 15.8g 炭水化物: 64.1g カルシウム: 285mg
13	27	水	牛乳 せんべい	食パン チキンチャップ じゃがいものツナマリネ コンソメスープ(にんじん・キャベツ)	麦茶 そぼろごはん	せんべい 食パン 片 栗粉 油 じゃがいも 砂糖 米	たまねぎ きゅうり に んじん キャベツ	エネルギー: 490kcal タンパク: 19.9g 脂質: 15.7g 炭水化物: 65.2g カルシウム: 146mg
14	28	木	牛乳 ビスケット	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草ともやしの和え物 すまし汁(玉ねぎ・にんじん) バナナ	牛乳 じゃがチーズ	牛乳 さば 米みそ(淡 色辛みそ) ピザ用 チーズ	しょうが ほうれんそう もやし たまねぎ に んじん バナナ	エネルギー: 528kcal タンパク: 21g 脂質: 17.6g 炭水化物: 70.1g カルシウム: 349mg
15	金	牛乳 クラッカー	ごはん 筑前煮 こまつなとにんじんのお浸し みそ汁(玉ねぎ・コーン) ポンカン	牛乳 フルーツサンド(いちご・もも)	牛乳 鶏むね肉 米み そ(淡色辛みそ) 豆乳 ヨーグルト	クラッカー 米 油 砂 糖 米粉パン いちご ジャム	ごぼう たけのこ(水 煮) にんじん れんこ ん さやいんげん こ まつな たまねぎ コーン ポンカン もも 缶(黄桃)	エネルギー: 524kcal タンパク: 18.6g 脂質: 14.9g 炭水化物: 77.1g カルシウム: 305mg
誕生 食	22	金	牛乳 せんべい	ジャムパン(りんご) 鶏のから揚げ カラフルサラダ ポタージュ りんご	牛乳 豆腐とさつまいものケーキ	せんべい 米粉パン りんごジャム 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも さつまいも 小麦粉	しょうが パプリカ(赤) もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ り んご	エネルギー: 464kcal タンパク: 18.1g 脂質: 15.8g 炭水化物: 60.6g カルシウム: 277mg
25	月	牛乳 せんべい	ごはん あじの蒲焼き風 根菜の金平 みそ汁(かぶ・にんじん)	牛乳 さつまいようぎ	牛乳 あじ 米みそ(淡 色辛みそ)	せんべい 米 片栗粉 砂糖 油 さつまいも ぎょうざの皮	しょうが ごぼう にん じん れんこん かぶ	エネルギー: 488kcal タンパク: 18.4g 脂質: 12.9g 炭水化物: 71.9g カルシウム: 276mg

