

平成31年3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	力や体温のもとに なる	体の調子を整える	
ひな祭り	1 金	牛乳 クラッカー	花ちらし 鶏のアップルソースがけ れんこんとにんじんの金平 みそ汁(だいこん・わかめ) いちご	牛乳 3色蒸しパン	牛乳 でんぷ 鶏も も肉 米みそ(淡色 辛みそ) 豆乳	クラッカー 米 砂 糖 片栗粉 油 ホットケーキ粉	さやいんげん に んじん コーン リ んご れんこん だ いこん カットわか め いちご ほうれ んそう	エネルギー：532kcal タンパク：21.3g 脂質：12.9g 炭水化物：81.4g カルシウム：287mg
2 16 30	土	牛乳 せんべい	ごはん 鶏豆腐 にんじんの甘煮 みそ汁(玉ねぎ・ごぼう)	牛乳 焼肉サンド	牛乳 鶏もも肉 木 綿豆腐 米みそ(淡 色辛みそ) 豚肉(も も)	せんべい 米 砂 糖 油 食パン	たまねぎ にんじん えのきたけ ごぼう ねぎ キャベツ	エネルギー：486kcal タンパク：21.1g 脂質：14.2g 炭水化物：67g カルシウム：286mg
4 月	牛乳 ビスケット	ごはん さわらのパン粉焼き 切干サラダ(にんじん・キャベツ) みそ汁(かぶ・ほうれん草)	麦茶 ポテト団子	牛乳 さわら 米み そ(淡色辛みそ) 粉 チーズ	ビスケット 米 パ ン粉 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 片栗粉	切干大根 にんじん キャベツ かぶ ほうれんそう コー ン	エネルギー：454kcal タンパク：17.7g 脂質：11.9g 炭水化物：67.2g カルシウム：226mg	
5 19	火	牛乳 クラッカー	ごはん さつまいもと鶏むねのねりごま煮 にんじんとパプリカの金平 みそ汁(もやし・なす)	牛乳 きょうざピザ	牛乳 鶏むね肉 米みそ(淡色辛み そ) ウインナー ス ライスチーズ	クラッカー 米 さ つまいも 片栗粉 砂糖 ねりごま 油 ごま油 ぎょうざの 皮	にんじん パプリカ (黄) もやし なす コーン	エネルギー：511kcal タンパク：23.2g 脂質：16.7g 炭水化物：64.9g カルシウム：311mg
6 20	水	牛乳 せんべい	きのこパスタ(ベーコン) ポテトサラダ コンソメスープ(ねぎ・キャベツ) バナナ	麦茶 きつねにぎり 食べる小魚	牛乳 ベーコン 油 揚げ 食べる小魚	せんべい スバゲ ティ 油 じゃがい も マヨネーズ 米 砂糖	にんにく しいたけ えのきたけ しめじ 葉ねぎ にんじん きゅうり ねぎ キャ ベツ バナナ	エネルギー：478kcal タンパク：16g 脂質：14.3g 炭水化物：71.6g カルシウム：215mg
7 木	牛乳 ビスケット	ごはん かれいの煮つけ きゅうりとにんじんのわかめ和え みそ汁(チンゲン菜・はくさい) りんご	牛乳 鉄分ヨーグルトマフィン	牛乳 かれい 米 みそ(淡色辛みそ) 鉄分ヨーグルト	ビスケット 米 砂 糖 小麦粉 油	しょうが きゅうり にんじん カットわ かめ チンゲンサイ はくさい りんご	エネルギー：490kcal タンパク：18.2g 脂質：14g 炭水化物：71g カルシウム：306mg	
8 22	金	牛乳 クラッカー	ごはん 豆腐ナゲット こまつなともやしの和え物 みそ汁(だいこん・にら) しらぬい	牛乳 マカロニのトマト煮	牛乳 木綿豆腐 米みそ(淡色辛み そ) ハム ツナ水 煮缶	クラッカー 米 小 麦粉 油 マカロニ	ひじき にんじん こまつな もやし だいこん にら し らぬい たまねぎ トマト缶	エネルギー：480kcal タンパク：18.4g 脂質：15.1g 炭水化物：66g カルシウム：332mg
9 23	土	牛乳 せんべい	ごはん 豚のしょうが焼き かぶのなめこ和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳 ホットケーキ(にんじん)(豆乳)	牛乳 豚肉(ロース) 米みそ(淡色辛み そ) 豆乳	せんべい 米 砂 糖 油 ホットケー キ粉	しょうが かぶ な めこ かぼちゃ た まねぎ にんじん	エネルギー：508kcal タンパク：18.5g 脂質：17.9g 炭水化物：65.8g カルシウム：259mg
11 25	月	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き はるさめ炒め みそ汁(しめじ・玉ねぎ)	牛乳 スイートポテト(豆乳)	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳	ビスケット 米 マーマレードジャム はるさめ 油 さつ まいも 砂糖	チンゲンサイ にん じん にら しめじ たまねぎ	エネルギー：525kcal タンパク：17.1g 脂質：16.9g 炭水化物：74g カルシウム：281mg
12 26	火	牛乳 クラッカー	ごはん 鮭のから揚げ こまつなの納豆和え みそ汁(玉ねぎ・なす) しらぬい	牛乳 ジャムパン(マーマレード・いちご)	牛乳 さけ 納豆 米みそ(淡色辛み そ)	クラッカー 米 片 栗粉 油 米粉パ ン マーマレード ジャム いちごジャ ム	こまつな たまねぎ なす しらぬい	エネルギー：491kcal タンパク：20.2g 脂質：14g 炭水化物：69.8g カルシウム：308mg
13 27	水	牛乳 せんべい	カレーライス ツナサラダ すまし汁(だいこん・にんじん) りんご	牛乳 コーン蒸しパン	牛乳 豚肉(もも) ツナ水煮缶 豆乳	せんべい 米 じゃ がいも 油 小麦粉 砂糖 ホットケー キ粉	たまねぎ にんじん にんにく トマト ビュレー キャベ ツ きゅうり パプリ カ(赤) だいこん り んご コーン	エネルギー：508kcal タンパク：18.8g 脂質：13.5g 炭水化物：75.9g カルシウム：274mg
14 28	木	牛乳 ビスケット	食パン たらのトマトがけ さつまいものレモン煮 豆乳スープ(玉ねぎ・ベーコン)	麦茶 あんこおはぎ 食べる小魚	牛乳 たら ベーコ ン 豆乳 食べる小 魚	ビスケット 食パン 油 砂糖 さつまい も 米 つぶあん すりごま	たまねぎ ピーマン しめじ トマト レモ ン果汁	エネルギー：479kcal タンパク：21g 脂質：12g 炭水化物：71.8g カルシウム：253mg
15 金	お別れ遠足 			ケーキバイキング				
誕生食	18 月	牛乳 ビスケット	コーンごはん 大豆入りハンバーグ ブロッコリーとにんじんのサラダ(マヨドレ) コンソメスープ(だいこん・ほうれん草) いちご	牛乳 きな粉カップケーキ(米粉)	牛乳 豚ひき肉 ゆ で大豆 豆乳 きな 粉	ビスケット 米 片 栗粉 砂糖 油 マ ヨドレ 米粉	コーン たまねぎ ブロッコリー にん じん だいこん ほう れんそう いちご	エネルギー：584kcal タンパク：19.5g 脂質：24.3g 炭水化物：69.5g カルシウム：271mg
29 金	牛乳 クラッカー	ごはん 生揚げのそぼろ煮 ブロッコリーのごま和え みそ汁(だいこん・ほうれん草)	牛乳 ヨーグルトパバロア ビスケット	牛乳 生揚げ 豚 ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ) 鉄分 ヨーグルト	クラッカー 米 油 砂糖 片栗粉 いら ごま ビスケット	にんじん たまねぎ ブロッコリー だい こん ほうれんそう 粉かんでん レモン 果汁	エネルギー：500kcal タンパク：19.4g 脂質：18g 炭水化物：64.1g カルシウム：396mg	

