

令和5年5月献立表

のぞみ保育園 カミカミ期

日	曜	献立名			調味料	栄養価			
		屋食	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		
1	15	29	月	軟飯 鶏ささ身のしょうゆ煮 きゅうりとにんじんのごま和え みそ汁(キャベツ・なす)	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 白いりご ま	きゅうり にんじん キャベツ なす	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 146kcal P : 8.5g F : 0.9g C : 27g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.7g
2			火	軟飯 鶏ひきと玉ねぎの煮物 キャベツとにんじんの和え物 みそ汁(だいこん・わかめ)	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん カットわかめ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 160kcal P : 6g F : 2.7g C : 29.8g Ca : 24mg 食塩相当量 : 0.9g
6	20		土	軟飯 鶏肉じゃが みそ汁(玉ねぎ)	鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 じゃがいも 砂 糖 油	たまねぎ にんじ ん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 179kcal P : 8.2g F : 2.5g C : 33g Ca : 15mg 食塩相当量 : 0.6g
8	22		月	軟飯 鶏ささ身とキャベツの炒め物 にんじんのお浸し みそ汁(かぼちゃ)	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油	キャベツ にんじん かぼちゃ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 151kcal P : 7.1g F : 1.2g C : 29.1g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.8g
9	23		火	軟飯 豆腐とじゃがいもの煮物 こまつなとにんじんのわかめ和え みそ汁(じゃがいも・もやし)	絹ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 じゃがいも 砂 糖	こまつな にんじん カットわかめ もやし	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 148kcal P : 4.5g F : 1.4g C : 30.9g Ca : 66mg 食塩相当量 : 0.8g
10	24		水	軟飯 かれのいの煮つけ 塩ゆでキャベツ みそ汁(玉ねぎ) バナナ	かれい 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖	キャベツ たまねぎ バナナ	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene. : 169kcal P : 7.4g F : 0.9g C : 33.5g Ca : 31mg 食塩相当量 : 0.8g
11	25		木	軟飯 鶏ささ身とコーンの煮物 チンゲン菜のお浸し みそ汁(にんじん)	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	コーン チンゲンサ イ にんじん	昆布だし汁 しょう ゆ	Ene. : 142kcal P : 7g F : 0.6g C : 27.7g Ca : 35mg 食塩相当量 : 0.8g
12			金	鶏うどん スティックにんじん 茹でブロッコリー オレンジ	鶏ささ身	干しうどん	たまねぎ にんじ ん ブロッコリー オレンジ	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene. : 124kcal P : 7.4g F : 0.5g C : 23.5g Ca : 25mg 食塩相当量 : 1.5g
13	27		土	軟飯 鶏むねの照り煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	ほうれん草 かぼ ちゃ たまねぎ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 159kcal P : 8.1g F : 2g C : 28.3g Ca : 23mg 食塩相当量 : 0.8g
16	30		火	パン粥 にんじんのそぼろ煮 スティックきゅうり すまし汁(こまつな)	育児用粉ミルク 鶏ひき肉	食パン 砂糖	にんじん きゅうり こまつな	湯 しょうゆ 昆布 だし汁 食塩	Ene. : 143kcal P : 7.7g F : 5.3g C : 17.6g Ca : 60mg 食塩相当量 : 0.9g
17	31		水	軟飯 かれのいのトマト缶煮 ほうれん草のコーン炒め みそ汁(玉ねぎ・なす) オレンジ	かれい 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 油	たまねぎ トマト缶 にんじん ほうれん 草 コーン なす オレンジ	昆布だし汁 しょう ゆ	Ene. : 171kcal P : 8g F : 1.6g C : 32.3g Ca : 42mg 食塩相当量 : 0.9g
18			木	軟飯 にんじんと鶏ひきのみそ煮 チンゲン菜とにんじんの納豆和え すまし汁(だいこん・かぼちゃ) バナナ	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 挽 きわり納豆	米 砂糖	にんじん たまね ぎ チンゲンサイ だいこん かぼ ちゃ バナナ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene. : 190kcal P : 6.8g F : 3.1g C : 35.0g Ca : 38mg 食塩相当量 : 0.7g
19			金	軟飯 鮭のみそ煮 にんじんしりしり風 すまし汁(じゃがいも・玉ねぎ) りんご	さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 油 じゃ がいも	にんじん たまね ぎ りんご	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene. : 173kcal P : 8g F : 2.3g C : 31.7g Ca : 14mg 食塩相当量 : 0.7g
26			金	軟飯 ピーマンとツナの炒め煮 にんじんの甘煮 すまし汁(じゃがいも・キャベツ) オレンジ	ツナ水煮缶	米 砂糖 油 じゃ がいも	ピーマン にんじん キャベツ オレンジ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene. : 151kcal P : 5.9g F : 0.7g C : 31.1g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.7g

