

令和5年9月 献立表

のぞみ保育園

モグモグ期

日			曜	献立名	あか	黄	みどり	調味料	栄養価
				昼食	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		
1			金	お粥 鶏ささ身の煮物 コロコロにんじん みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	にんじん かぼちゃ カットわかめ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 134kcal P : 7.6g F : 0.6g C : 25.9g Ca : 14mg 食塩相当量 : 0.7g
2	16	30	土	お粥 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	たまねぎ にんじん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 160kcal P : 7.4g F : 1.7g C : 30.2g Ca : 14mg 食塩相当量 : 0.6g
4	15		月・ 金	お粥 鶏ささ身の照り煮 かぼちゃサラダ みそ汁(キャベツ・にんじん)	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	かぼちゃ たまね ぎ きゅうり キャ ベツ にんじん	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene. : 151kcal P : 8.1g F : 0.7g C : 29.4g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.7g
5	19		火	そばろ粥 にんじんとピーマンの和え物 すまし汁(かぼちゃ)	鶏ひき肉	米 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene. : 149kcal P : 5.9g F : 2.8g C : 26.3g Ca : 12mg 食塩相当量 : 0.7g
6	20		水	パン粥 鶏ささ身と玉ねぎの煮物 キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(こまつな) なし	育児用粉ミルク 鶏ささ身	食パン 砂糖	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな なし	湯 しょうゆ 昆布 だし汁 食塩 水	Ene. : 117kcal P : 7g F : 2.3g C : 18.6g Ca : 54mg 食塩相当量 : 0.8g
7	21		木	お粥 豆腐のそばろあん 茹でブロッコリー みそ汁(玉ねぎ・なす)	絹ごし豆腐 鶏ひ き肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	にんじん たまね ぎ ブロッコリー なす	昆布だし汁 しょう ゆ 水	Ene. : 149kcal P : 5.7g F : 2.3g C : 27.6g Ca : 35mg 食塩相当量 : 0.6g
8	22		金	お粥 鮭の煮物 こまつなとにんじんの和え物 みそ汁(はくさい) バナナ	さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖	こまつな にんじん はくさい バナナ	昆布だし汁 しょう ゆ	Ene. : 154kcal P : 7.5g F : 1.4g C : 28.8g Ca : 48mg 食塩相当量 : 0.7g
9			土	お粥 玉ねぎとツナの煮物 はくさいとにんじんのお浸し みそ汁(じゃがいも)	ツナ水煮缶 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も	たまね ぎ はくさい にんじん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 127kcal P : 4.8g F : 0.5g C : 27.3g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.8g
11	25		月	お粥 かれいの煮つけ きゅうりとにんじんの和え物 みそ汁(さつまいも・だいこん)	かれい 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 さつまい も	きゅうり にんじん だいこん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 137kcal P : 6.2g F : 0.8g C : 26.9g Ca : 23mg 食塩相当量 : 0.7g
12	26		火	お粥 麻婆豆腐(なす) 茹でブロッコリー すまし汁(チンゲン菜) りんご	絹ごし豆腐 鶏ひ き肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	にんじん なす ブ ロッコリー チンゲ ンサイ りんご	昆布だし汁 しょう ゆ 水 食塩	Ene. : 160kcal P : 6.3g F : 2.8g C : 28.8g Ca : 49mg 食塩相当量 : 0.7g
13	27		水	お粥 鮭のおろし煮 こまつなとにんじんのおかか和え みそ汁(キャベツ) バナナ	さけ かつお節 米 みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	だいこん こまつな にんじん キャベツ バナナ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 161kcal P : 8.0g F : 1.4g C : 30.1g Ca : 51mg 食塩相当量 : 0.7g
14			木	味噌そばろうどん 粉ふき芋 ほうれん草とにんじんの納豆和え	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 挽 きわり納豆	干しうどん じゃが いも	だいこん にんじん ほうれんそう	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene. : 124kcal P : 5.5g F : 2.2g C : 22.1g Ca : 27mg 食塩相当量 : 1.6g
28			木	お粥 鶏むねの照り煮 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁(こまつな・玉ねぎ)	鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	かぼちゃ きゅうり こまつな たまね ぎ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene. : 153kcal P : 7.4g F : 1.8g C : 28.1g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.7g
29			金	お粥 鶏ささ身のみそ煮 かぼちゃときゅうりのサラダ すまし汁(こまつな・玉ねぎ)	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	かぼちゃ きゅうり こまつな たまね ぎ	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene. : 139kcal P : 6.6g F : 0.5g C : 28.1g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.7g

