

令和6年4月 献立表

のぞみ保育園

カミカミ期

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	15	月	軟飯 鶏ささ身の照り焼き こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	鶏ささ身 挽きわり 納豆 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 油 じゃ がいも	こまつな にんじん たまねぎ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 162kcal P : 9.6g F : 1.8g C : 28.4g Ca : 44mg 食塩相当量 : 0.8g	
2	16	30	火	軟飯 たらのみそ煮 にんじんの甘煮 すまし汁(キャベツ・かぼちゃ)	たら 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖	にんじん キャベツ かぼちゃ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene. : 133kcal P : 5.5g F : 0.7g C : 28.7g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.7g
3	17	水	パン粥 鶏むねのトマト缶煮込み じゃがいもときゅうりのサラダ すまし汁(こまつな)	育児用粉ミルク 鶏むね肉	食パン 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ トマト缶 きゅうり こまつな	湯 昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 166kcal P : 9.1g F : 3.4g C : 26.7g Ca : 58mg 食塩相当量 : 0.8g	
4	18	木	軟飯 鶏ささ身とじゃがいもの煮物 チンゲン菜とにんじんのお浸し すまし汁(玉ねぎ) バナナ	鶏ささ身	米 じゃがいも 砂 糖	チンゲンサイ に んじん たまねぎ バナナ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene. : 148kcal P : 6.8g F : 0.4g C : 30g Ca : 30mg 食塩相当量 : 0.6g	
5	19	金	軟飯 かれのいの煮つけ かぶときゅうりの和え物 みそ汁(キャベツ・にんじん) オレンジ	かれい 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖	かぶ きゅうり キャベツ にんじん オレンジ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 155kcal P : 7.3g F : 0.9g C : 30.2g Ca : 32mg 食塩相当量 : 0.9g	
6	20	土	軟飯 鶏ささ身とにんじんの煮物 蒸かしかぼちゃ すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	鶏ささ身	米 砂糖	にんじん かぼ ちゃ たまねぎ カットわかめ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene. : 156kcal P : 7.1g F : 0.5g C : 32g Ca : 16mg 食塩相当量 : 0.6g	
8	22	月	軟飯 鶏ささ身ときゅうりの和え物 にんじんとだいごんの煮物 みそ汁(かぼちゃ)	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	きゅうり にんじん だいごん かぼ ちゃ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 152kcal P : 7.1g F : 0.6g C : 30.4g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.7g	
9	23	火	軟飯 たらのしょうゆ焼き こまつなのお浸し みそ汁(玉ねぎ・にんじん) オレンジ	たら 米みそ(淡色 辛みそ)	米	こまつな たまね ぎ にんじん オレ ンジ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 144kcal P : 7.2g F : 0.5g C : 28.5g Ca : 63mg 食塩相当量 : 0.7g	
10	24	水	軟飯 肉じゃがが ブロッコリーのひじき炒め みそ汁(チンゲン菜)	鶏ささ身 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 ブロッコリー ひじき チンゲンサ イ	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene. : 177kcal P : 9.4g F : 1.9g C : 33.2g Ca : 34mg 食塩相当量 : 0.8g	
11	25	木	そぼろ丼(鶏ひき) キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(だいごん) バナナ	鶏ひき肉	米 油 砂糖	たまねぎ キャベ ツ にんじん だい ごん バナナ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene. : 191kcal P : 6.9g F : 4.1g C : 33g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.6g	
12		金	軟飯 豆腐とこまつなの煮物 すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)	木綿豆腐	米 砂糖	こまつな たまね ぎ キャベツ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene. : 136kcal P : 4.2g F : 1.5g C : 26.9g Ca : 58mg 食塩相当量 : 0.6g	
13	27	土	軟飯 鶏つくね にんじんの甘煮 みそ汁(だいごん・かぼちゃ)	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 片栗粉 油 砂糖	たまねぎ にんじ ん だいごん かぼ ちゃ	食塩 しょうゆ 水 昆布だし汁	Ene. : 182kcal P : 7g F : 3.9g C : 30.9g Ca : 16mg 食塩相当量 : 0.8g	
26		金	軟飯 鶏むねの照り煮 チンゲン菜とにんじんのコーンと和え すまし汁(玉ねぎ) オレンジ	鶏むね肉	米 砂糖	チンゲンサイ に んじん コーン た まねぎ オレンジ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene. : 154kcal P : 8.0g F : 0.8g C : 29.4g Ca : 35mg 食塩相当量 : 0.6g	

