

令和7年5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	29	木	軟飯 鶏むねのトマト缶煮込み ほうれん草のツナ和え すまし汁(にんじん) バナナ	鶏むね肉 ツナ水煮 缶	米 油 砂糖	たまねぎ トマト缶 ほうれん草 にんじ ん バナナ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 180kcal P : 8.6g F : 1.4g C : 34.3g Ca : 25mg 食塩相当量 : 0.7g
2			金	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 : 23mg 食塩相当量 : 0.8g
7	21		水	軟飯 高野豆腐とだいこんの煮物 スティックにんじん みそ汁(わかめ)	高野豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	だいこん にんじん カットわかめ	昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 143kcal P : 4.5g F : 1.9g C : 27.7g Ca : 41mg 食塩相当量 : 0.7g
8	22		木	軟飯 鶏ささ身のクリーム煮 かぼちゃときゅうりのサラダ すまし汁(にんじん)	鶏ささ身	米 砂糖	ほうれん草 クリー ムコーン かぼちゃ きゅうり にんじん	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene. : 164kcal P : 8.7g F : 0.7g C : 32.3g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.6g
9	23		金	軟飯 かれないのみそ煮 チンゲン菜とにんじんの和え物 すまし汁(だいこん・じゃがいも) オレンジ	かれない 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 じゃがいも	チンゲンサイ にんじ ん だいこん オレン ジ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 152kcal P : 6.9g F : 0.8g C : 29.8g Ca : 46mg 食塩相当量 : 0.9g
10	24		土	軟飯 鶏むねの照り煮 こまつなとにんじんのおかか和え みそ汁(かぼちゃ・キャベツ)	鶏むね肉 削り節 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	こまつな にんじん かぼちゃ キャベツ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 153kcal P : 8.8g F : 1g C : 28.5g Ca : 50mg 食塩相当量 : 0.8g
12	26		月	軟飯 鮭の煮物 にんじんとなすの煮物 すまし汁(チンゲン菜)	さけ	米 砂糖	にんじん なす チン ゲンサイ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 147kcal P : 7.5g F : 1.4g C : 26.8g Ca : 23mg 食塩相当量 : 0.7g
13	27		火	鶏うどん じゃがいもとにんじんの煮物 茹でブロッコリー	鶏ささ身	干しうどん じゃがい も 砂糖	たまねぎ にんじん ブロッコリー	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene. : 129kcal P : 7.6g F : 0.5g C : 25.6g Ca : 20mg 食塩相当量 : 1.5g
14	28		水	パン粥 にんじんのそぼろ煮 かぼちゃのピーズサラダ みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	育児用粉ミルク 鶏 ひき肉 米みそ(淡色 辛みそ)	食パン 砂糖	にんじん かぼちゃ たまねぎ グリンピー ズ キャベツ	湯 しょうゆ 昆布だ し汁 食塩	Ene. : 174kcal P : 8.7g F : 5.6g C : 25g Ca : 49mg 食塩相当量 : 1.1g
16			金	軟飯 豆腐とやさいの煮物 チンゲン菜とまよしの和え物 みそ汁(だいこん) オレンジ	木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし だいこん オレンジ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 158kcal P : 4.9g F : 1.7g C : 32.1g Ca : 60mg 食塩相当量 : 0.9g
17	31		土	軟飯 鶏ささ身とコーンの煮物 こまつなのしらす和え みそ汁(玉ねぎ)	鶏ささ身 しらす干し 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	コーン こまつな た まねぎ	昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 145kcal P : 7.4g F : 0.6g C : 27.9g Ca : 45mg 食塩相当量 : 0.7g
19			月	軟飯 たらのみそ煮 にんじんしりしり風 すまし汁(キャベツ)	たら 米みそ(淡色辛 みそ)	米 砂糖 油	にんじん キャベツ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 147kcal P : 6.8g F : 1.2g C : 27.7g Ca : 24mg 食塩相当量 : 0.9g
20			火	軟飯 鶏ひき肉とにんじんの炒め物 かぼちゃの煮物 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) バナナ	鶏ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ)	米 油 砂糖 じゃが いも	にんじん かぼちゃ たまねぎ バナナ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 211kcal P : 7.0g F : 4.1g C : 38.5g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.6g
30			金	軟飯 鶏ひきと玉ねぎの甘辛煮 キャベツとにんじんの煮浸し すまし汁(チンゲン菜)	鶏ひき肉	米 砂糖	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲン サイ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 163kcal P : 5.9g F : 2.5g C : 30.1g Ca : 35mg 食塩相当量 : 0.9g

