

令和7年6月 献立表

のぞみ保育園

カミカミ期

日			曜	献立名 昼食	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	調味料	栄養価
2	16	30	月	軟飯 鶏むね肉とキャベツのみそ炒め にんじんとだいこんの和え物 すまし汁(かぼちゃ)	鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油	キャベツ にんじん だいこん かぼちゃ	しょうゆ 昆布だし 食塩	Ene. : 161kcal P : 8.2g F : 1.3g C : 29.9g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.7g
3	17		火	パン粥 鶏むねのトマト煮込み(ピューレー) ほうれん草とにんじんのお浸し みそ汁(玉ねぎ)	育児用粉ミルク 鶏 むね肉 米みそ(淡 色辛みそ)	食パン 油 砂糖	たまねぎ トマト ピューレー ほうれん そう にんじん	湯 昆布だし しょう ゆ	Ene. : 146kcal P : 9.2g F : 3.7g C : 20.5g Ca : 51mg 食塩相当量 : 1.1g
4	18		水	軟飯 たららの煮物 かぼちゃの煮物 みそ汁(チンゲン菜)	たら 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖	にんじん チンゲン サイ かぼちゃ	昆布だし しょうゆ	Ene. : 149kcal P : 7.8g F : 1.2g C : 27.5g Ca : 45mg 食塩相当量 : 1g
5	19		木	軟飯 鶏ささ身と玉ねぎの炒め物 高野豆腐とにんじんの煮物 みそ汁(だいこん) オレンジ	鶏ささ身 高野豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖	たまねぎ かぼちゃ だいこん オレンジ	しょうゆ 昆布だし	Ene. : 174kcal P : 7.6g F : 1.3g C : 34.5g Ca : 23mg 食塩相当量 : 0.7g
6	20		金	軟飯 かれいのみそ煮 こまつなとにんじんの納豆和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ) バナナ	かれい 米みそ(淡色 辛みそ) 挽きわり納 豆	米 砂糖	こまつな にんじん たまねぎ カットわか め パナナ	昆布だし しょうゆ 食塩	Ene. : 172kcal P : 8.1g F : 1.3g C : 33g Ca : 58mg 食塩相当量 : 0.9g
7	21		土	軟飯 鶏ひきとにんじんの炒め物 塩ゆでキャベツ みそ汁(じゃがいも)	鶏ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 油 じゃが いも	にんじん キャベツ	しょうゆ 食塩 昆布 だし	Ene. : 166kcal P : 6.2g F : 3.2g C : 29.8g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.6g
9	23		月	軟飯 鶏むねの照り煮 きゅうりとにんじんのわかめ和え 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	きゅうり にんじん カットわかめ かぼ ちゃ たまねぎ	しょうゆ 昆布だし	Ene. : 152kcal P : 8.2g F : 1g C : 28.6g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.8g
10	24		火	軟飯 豆腐のそぼろあん(豚ひき) チンゲン菜のコーン炒め みそ汁(だいこん)	絹ごし豆腐 豚ひき 肉 米みそ(淡色辛 みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉	にんじん たまねぎ チンゲンサイ コー ン だいこん	しょうゆ 昆布だし 水	Ene. : 178kcal P : 5.7g F : 4.2g C : 30.8g Ca : 53mg 食塩相当量 : 0.8g
11	25		水	軟飯 鶏ささ身とじゃがいもの煮物 キャベツとにんじんの和え物 みそ汁(ほうれん草) すいか	鶏ささ身 米みそ(淡 色辛みそ)	米 じゃがいも 砂糖	キャベツ にんじん ほうれんそう すい か	昆布だし しょうゆ	Ene. : 164kcal P : 7.6g F : 0.6g C : 33.5g Ca : 24mg 食塩相当量 : 0.7g
12	26		木	軟飯 鮭の煮物 スティックにんじん みそ汁(玉ねぎ)	さけ 米みそ(淡色辛 みそ)	米 砂糖	にんじん たまねぎ	昆布だし しょうゆ	Ene. : 154kcal P : 7.9g F : 1.6g C : 27.9g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.7g
13			金	軟飯 鶏ささ身とこまつなの炒め物 にんじんときゅうりのサラダ すまし汁(高野豆腐・玉ねぎ) バナナ	鶏ささ身 高野豆腐	米 油	こまつな にんじん きゅうり たまねぎ バナナ	しょうゆ 食塩 昆布 だし	Ene. : 162kcal P : 7.5g F : 1.2g C : 31.2g Ca : 47mg 食塩相当量 : 0.7g
14	28		土	軟飯 豆腐とやさいの煮物 チンゲン菜とにんじんの和え物 みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	絹ごし豆腐 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 カッ わかめ	しょうゆ 昆布だし	Ene. : 146kcal P : 4.1g F : 1.4g C : 30.6g Ca : 57mg 食塩相当量 : 0.9g
27			金	軟飯 鶏ささ身の煮物 こまつなのしらす和え みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ) オレンジ	鶏ささ身 しらす干し 高野豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	こまつな たまねぎ オレンジ	しょうゆ 昆布だし	Ene. : 156kcal P : 9.2g F : 0.9g C : 28.7g Ca : 53mg 食塩相当量 : 0.7g

