

令和7年7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	火	軟飯 鶏ささ身の煮物 きゅうりとにんじんの和え物 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) オレンジ	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	きゅうり にんじん たまねぎ カットわかめ オレンジ	しょうゆ 昆布だし汁 Ene. : 154kcal P : 8.5g F : 0.7g C : 29.5g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.8g
2	16	30	水	軟飯 豆腐とこまつなの煮物 にんじんとだいこんの煮物 みそ汁(かぼちゃ) バナナ	木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	こまつな にんじん だいこん かぼちゃ バナナ	しょうゆ 昆布だし汁 Ene. : 175kcal P : 4.9g F : 1.7g C : 36.4g Ca : 65mg 食塩相当量 : 0.8g
3	17	31	木	軟飯 鶏ささ身のみそ煮 じゃがいもとにんじんの煮物 すまし汁(玉ねぎ)	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ 昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 155kcal P : 7.1g F : 0.5g C : 31.8g Ca : 13mg 食塩相当量 : 0.8g
4	18		金	軟飯 かれいの煮つけ ほうれん草のごま和え すまし汁(だいこん)	かれい	米 砂糖 白いりごま	ほうれんそう にんじん だいこん 水 しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 143kcal P : 6.8g F : 1.1g C : 27.2g Ca : 34mg 食塩相当量 : 0.8g
5	19		土	軟飯 鶏ささ身とにんじんの煮物 塩ゆでキャベツ みそ汁(こまつな)	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	にんじん キャベツ こまつな 昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 150kcal P : 8.7g F : 0.7g C : 28.1g Ca : 42mg 食塩相当量 : 0.7g
7			月	そばろ丼(豚ひき) キャベツとにんじんの煮浸し みそ汁(だいこん)	豚ひき肉 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 昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 181kcal P : 7.2g F : 4.6g C : 29.4g Ca : 28mg 食塩相当量 : 1g
8	22		火	軟飯 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 スティックきゅうり みそ汁(かぼちゃ) バナナ	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ きゅうり かぼちゃ バナナ しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 173kcal P : 7.6g F : 0.6g C : 35.7g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.9g
9	23		水	軟飯 鶏むねの照り煮 ゆでとうもろこし みそ汁(にんじん・わかめ)	鶏むね肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	とうもろこし にんじん カットわかめ しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 168kcal P : 9g F : 1.5g C : 30.9g Ca : 13mg 食塩相当量 : 0.7g
10	24		木	パン粥 鶏むねのトマト缶煮込み キャベツとにんじんの煮浸し すまし汁(玉ねぎ)	育児用粉ミルク 鶏むね肉	食パン 油 砂糖	たまねぎ トマト缶 キャベツ にんじん 湯 昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 144kcal P : 8.6g F : 3.4g C : 20.7g Ca : 49mg 食塩相当量 : 1.1g
11			金	軟飯 鮭の煮物 じゃがいもとにんじんの煮物 みそ汁(こまつな) オレンジ	さけ 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがいも	にんじん こまつな オレンジ 昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 174kcal P : 8.6g F : 1.6g C : 33.3g Ca : 37mg 食塩相当量 : 0.8g
12	26		土	軟飯 鶏ひきと玉ねぎの煮物 かぼちゃとにんじんの甘煮 みそ汁(ほうれん草)	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ かぼちゃ にんじん ほうれんそう しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 177kcal P : 6.6g F : 2.8g C : 33.4g Ca : 25mg 食塩相当量 : 0.7g
14	28		月	軟飯 鶏ひきと玉ねぎの甘辛煮 キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(なす)	鶏ひき肉 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ キャベツ にんじん なす しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 172kcal P : 6.9g F : 3.2g C : 30.3g Ca : 27mg 食塩相当量 : 0.9g
25			金	軟飯 鮭の煮物 じゃがいもとにんじんの煮物 すまし汁(にんじん・キャベツ) メロン	さけ	米 砂糖 じゃがいも	にんじん キャベツ メロン 昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 169kcal P : 8.1g F : 1.4g C : 32.9g Ca : 15mg 食塩相当量 : 0.7g

