

平成31年4月 献立表

のぞみ保育園

もぐもぐ期

日	曜	献立名 昼食	あか	黄	みどり	栄養価	
			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	お粥 鮭のみそ煮 にんじんの甘煮 すまし汁(だいこん・こまつな)	さけ 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	にんじん だいこん こまつな	エネルギー：144kcal タンパク：7g 脂質：1.3g 炭水化物：24.8g カルシウム：23mg
2	16	火	ミートスパゲッティー キャベツとにんじんの和え物 みそ汁(ほうれん草) 清美オレンジ	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	スパゲティ 砂糖 小麦粉	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん そう 清美オレンジ	エネルギー：168kcal タンパク：7g 脂質：2.6g 炭水化物：28.3g カルシウム：32mg
3	17	水	お粥 かじきのみそ焼き だいこんときゅうりの煮物 すまし汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	かじき	米 砂糖	だいこん きゅうり かぼちゃ たまねぎ	エネルギー：151kcal タンパク：6.3g 脂質：1.8g 炭水化物：25.3g カルシウム：12mg
4	18	木	お粥 肉じゃが ブロッコリーのツナがけ みそ汁(チンゲン菜) りんご	鶏ささ身 ツナ水煮 缶 米みそ(淡色辛 みそ)	米 じゃがいも 砂 糖	たまねぎ にんじん ブロッコリー チンゲ ンサイ りんご	エネルギー：176kcal タンパク：8.5g 脂質：0.7g 炭水化物：33.2g カルシウム：29mg
5	19	金	そぼろ粥 こまつなのお浸し みそ汁(キャベツ・にんじん) バナナ	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん バナナ	エネルギー：187kcal タンパク：6.9g 脂質：3.1g 炭水化物：32.5g カルシウム：55mg
6	20	土	お粥 鶏団子のケチャップがけ スティックにんじん みそ汁(だいこん・かぼちゃ)	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 片栗粉	にんじん だいこん かぼちゃ	エネルギー：166kcal タンパク：6.2g 脂質：3g 炭水化物：27.1g カルシウム：15mg
8	22	月	お粥 鶏ささ身とじゃがいもの煮物 高野豆腐とにんじんの煮物 すまし汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	鶏ささ身 高野豆腐	米 じゃがいも 砂 糖	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	エネルギー：164kcal タンパク：8.2g 脂質：1.6g 炭水化物：27.9g カルシウム：38mg
9	23	火	お粥 かじきの野菜あんかけ スティックにんじん みそ汁(キャベツ) バナナ	かじき 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん キャベツ バナナ	エネルギー：173kcal タンパク：6.8g 脂質：0.9g 炭水化物：34g カルシウム：31mg
10	24	水	お粥 肉豆腐 ほうれん草の納豆和え みそ汁(にんじん)	鶏ささ身 絹ごし豆 腐 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ にんじん ほうれんそう	エネルギー：163kcal タンパク：7.8g 脂質：1.8g 炭水化物：28.2g カルシウム：43mg
11	25	木	パン粥 鶏ひきとじゃがいものトマト煮 ブロッコリーとツナの煮物 すまし汁(こまつな)	脱脂粉乳 鶏ひき肉 ツナ水煮缶	食パン じゃがいも 砂糖	たまねぎ トマト ブ ロッコリー こまつな	エネルギー：182kcal タンパク：11.6g 脂質：3.5g 炭水化物：26.5g カルシウム：91mg
12	金	金	そぼろ粥(にんじん) にんじんとピーマンの和え物 すまし汁(玉ねぎ・わかめ) りんご	鶏ひき肉	米 砂糖	にんじん ピーマン たまねぎ カットわ かめ りんご	エネルギー：162kcal タンパク：6g 脂質：2.8g 炭水化物：27.3g カルシウム：15mg
13	27	土	お粥 かぼちゃとツナの煮物 茹でブロッコリー みそ汁(にんじん)	ツナ水煮缶 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	かぼちゃ ブロッコ リー にんじん	エネルギー：141kcal タンパク：5.2g 脂質：0.7g 炭水化物：28g カルシウム：17mg
26	金	金	お粥 鶏ささ身の照り煮 こまつなとにんじんの和え物 みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) りんご	鶏ささ身 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 さつまい も	こまつな にんじん たまねぎ りんご	エネルギー：160kcal タンパク：7.8g 脂質：0.6g 炭水化物：29.3g カルシウム：46mg



☆ご入園おめでとうございます☆

