

令和3年11月 献立表

のぞみ保育園 モグモグ期

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	月	お粥 鶏ささ身とはくさいの煮物 茹でブロッコリー みそ汁(玉ねぎ) バナナ	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	はくさい ブロッコリー たまねぎ パナナ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 168kcal P : 7.2g F : 0.8g C : 32.4g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.7g
2	16	30	火	お粥 鶏つくね 塩もみキャベツ すまし汁(にんじん)	鶏ひき肉	米 片栗粉 砂糖	たまねぎ キャベツ にんじん	食塩 しょうゆ 昆布だし汁 水	Ene. : 161kcal P : 6.1g F : 2.8g C : 26.2g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.6g
4	18		木	はくさい入りあんかけうどん にんじんとピーマンの和え物 すまし汁(豆腐・わかめ) りんご	鶏むね肉 絹ごし豆腐	干しうどん 砂糖 片栗粉	はくさい にんじん コーン グリンピース ピーマン カットわかめ りんご	昆布だし汁 食塩 しょうゆ 水	Ene. : 165kcal P : 6.7g F : 3.8g C : 25.1g Ca : 26mg 食塩相当量 : 2.1g
5	19		金	お粥 かれの煮つけ にんじんの甘煮 みそ汁(かぼちゃ・ほうれん草)	かれい 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 146kcal P : 6.5g F : 0.8g C : 27.1g Ca : 23mg 食塩相当量 : 0.8g
6	20		土	そばろ粥 こまつなのお浸し みそ汁(だいこん・にんじん)	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米	たまねぎ こまつな だいこん にんじん	昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 157kcal P : 6.3g F : 3g C : 24.9g Ca : 52mg 食塩相当量 : 0.8g
8	22		月	お粥 にんじんのそばろ煮 キャベツのおかか和え みそ汁(じゃがいも・なす) りんご	鶏ひき肉 かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがいも	にんじん キャベツ なす りんご	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 176kcal P : 6.5g F : 3g C : 30.4g Ca : 24mg 食塩相当量 : 0.7g
9			火	お粥 かじきの煮物 はくさいとにんじんのお浸し みそ汁(かぼちゃ)	かじき 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	はくさい にんじん かぼちゃ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 159kcal P : 6.7g F : 2g C : 26.8g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.8g
10	24		水	お粥 ピーマンとツナの煮物 チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(はくさい)	ツナ水煮缶 挽きわり納豆 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	ピーマン チンゲンサイ にんじん はくさい	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 135kcal P : 6g F : 0.9g C : 24.8g Ca : 34mg 食塩相当量 : 0.8g
11	25		木	パン粥 鶏ささ身とにんじんの煮物 ほうれん草とにんじんのお浸し すまし汁(玉ねぎ・にんじん)	脱脂粉乳 鶏ささ身	食パン 砂糖	にんじん ほうれんそう たまねぎ	水 昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 166kcal P : 12.4g F : 1.8g C : 25.1g Ca : 137mg 食塩相当量 : 1.1g
12			金	お粥 鶏ひきとにんじんの煮物 茹でブロッコリー すまし汁(キャベツ) みかん	鶏ひき肉	米 砂糖	にんじん ブロッコリー キャベツ みかん	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 155kcal P : 5.6g F : 2.2g C : 27.5g Ca : 23mg 食塩相当量 : 0.5g
13	27		土	お粥 鶏むねと玉ねぎの煮物 こまつなとにんじんの和え物 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	たまねぎ こまつな にんじん カットわかめ	昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 161kcal P : 5.6g F : 3.2g C : 26g Ca : 51mg 食塩相当量 : 0.7g
17			水	お粥 たらの西京焼き だいこんときゅうりの和え物 すまし汁(にんじん・チンゲン菜)	たら 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	だいこん きゅうり にんじん チンゲンサイ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 158kcal P : 6.3g F : 0.4g C : 31.6g Ca : 28mg 食塩相当量 : 0.7g
26			金	お粥 肉豆腐(鶏ひき) スティック(orココロ)きゅうり すまし汁(こまつな・にんじん) みかん	鶏ひき肉 絹ごし豆腐	米 砂糖	たまねぎ にんじん きゅうり こまつな みかん	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 169kcal P : 6.0g F : 2.7g C : 28.9g Ca : 43mg 食塩相当量 : 0.7g

