

令和3年11月 献立表

のぞみ保育園

カミカミ期

日	曜	献立名			調味料	栄養価			
		献立名	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 かや体温のもとに なる			みどり 体の調子を整える		
1	15	29	月	軟飯 鶏ささ身とはくさいの炒め物 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 油	はくさい ブロッコリー たまねぎ バナナ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 189kcal P : 7.9g F : 1.5g C : 35.6g Ca : 24mg 食塩相当量 : 0.7g
2	16	30	火	軟飯 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 油 砂糖	たまねぎ キャベツ にんじん	食塩 しょうゆ 水 昆布だし汁	Ene. : 181kcal P : 6.7g F : 3.7g C : 28.8g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.5g
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 木綿豆腐	干しうどん 油 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	食塩 しょうゆ 昆布 だし汁 水	Ene. : 178kcal P : 7.1g F : 4.9g C : 25.3g Ca : 34mg 食塩相当量 : 2g
5	19		金	軟飯 かれの煮つけ にんじんしりしり風 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 油	にんじん かぼちゃ ほうれん草	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 176kcal P : 7.2g F : 1.7g C : 32.4g Ca : 25mg 食塩相当量 : 0.9g
6	20		土	そぼろ丼(鶏ひき) 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 油	たまねぎ こまつな だいこん にんじん	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 182kcal P : 7.2g F : 4.3g C : 27.4g Ca : 56mg 食塩相当量 : 0.8g
8	22		月	軟飯 にんじんのそぼろ煮 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. : 186kcal P : 7.4g F : 3.4g C : 30.9g Ca : 27mg 食塩相当量 : 0.8g
9			火	軟飯 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. : 176kcal P : 7.5g F : 2.3g C : 29.7g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.9g
10	24		水	軟飯 ピーマンとツナの炒め煮 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 油	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. : 153kcal P : 6.7g F : 1.4g C : 27.6g Ca : 37mg 食塩相当量 : 0.9g
11	25		木	パン粥 鶏ささ身とにんじんの炒め物 ほうれん草のコーン炒め すまし汁(玉ねぎ・にんじん)	脱脂粉乳 鶏ささ身	食パン 油	にんじん ほうれん草 コーン たまねぎ	水 しょうゆ 昆布 だし汁 食塩	Ene. : 178kcal P : 12.7g F : 2.6g C : 25.7g Ca : 119mg 食塩相当量 : 1g
12			金	軟飯 鶏ひきとにんじんの炒め物 ブロッコリーのごま和え すまし汁(キャベツ) みかん	鶏ひき肉	米 砂糖 油 白 いりごま	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. : 180kcal P : 6.5g F : 3.6g C : 30.2g Ca : 35mg 食塩相当量 : 0.5g
13	27		土	軟飯 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. : 178kcal P : 6.5g F : 3.6g C : 28.9g Ca : 57mg 食塩相当量 : 0.8g
17			水	軟飯 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) かき	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 かき	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 151kcal P : 6.6g F : 0.4g C : 29.8g Ca : 31mg 食塩相当量 : 0.7g
26			金	紅葉ごはん 肉豆腐(ひき肉) スティックきゅうり すまし汁(こまつな・にんじん) みかん	豚ひき肉 絹ごし豆腐	米 砂糖 油	にんじん たまねぎ きゅうり こまつな みかん	食塩 しょうゆ 昆布 だし汁	Ene. : 204kcal P : 6.8g F : 4.9g C : 32.1g Ca : 38mg 食塩相当量 : 1g

