

令和4年9月献立表

のぞみ保育園 カミカミ期

日	曜	献立名 昼食	あか	黄	みどり	調味料	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	木	軟飯 鶏のしょうゆがらめ スティックにんじん みそ汁(かぼちゃ)	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片 栗粉	にんじん かぼ ちゃ	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene. : 170kcal P: 8.6g F: 1.4g C: 29.6g Ca: 15mg 食塩相当量 : 0.7g
2	16 金	味噌そぼろうどん 青のりポテト チンゲン菜とにんじんの納豆和え りんご	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 挽 きわり納豆	干しうどん 油 じゃがいも	だいこん にんじ ん あおのり チン ゲンサイ りんご	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene. : 166kcal P: 6g F: 3g C: 28.1g Ca: 40mg 食塩相当量 : 1.8g
3	17 土	軟飯 鶏肉じゃが みそ汁(玉ねぎ)	鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 じゃがいも 砂 糖 油	たまねぎ にんじ ん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 187kcal P: 9g F: 1.6g C: 33.3g Ca: 17mg 食塩相当量 : 0.6g
5	月	軟飯 鶏ささ身の照り焼き かぼちゃサラダ みそ汁(じゃがいも・にんじん)	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油 じゃ がいも	かぼちゃ たまね ぎ きゅうり にん じん	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene. : 188kcal P: 9.2g F: 1.5g C: 33.4g Ca: 17mg 食塩相当量 : 0.8g
6	20 火	肉みそ丼 にんじんとピーマンの和え物 すまし汁(玉ねぎ・わかめ) バナナ	豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油	たまねぎ にんじ ん ピーマン カッ トわかめ パナナ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene. : 213kcal P: 6.2g F: 4.3g C: 36.7g Ca: 18mg 食塩相当量 : 0.8g
7	21 水	パン粥 鶏ささ身と玉ねぎの炒め物 キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(こまつな)	育児用粉ミルク 鶏ささ身	食パン 油 砂糖	たまねぎ キャベ ツ にんじん こま つな	湯 しょうゆ 昆布 だし汁 食塩	Ene. : 134kcal P: 7.9g F: 3.2g C: 17.7g Ca: 59mg 食塩相当量 : 0.8g
8	22 木	軟飯 豆腐のそぼろあん ブロッコリーのごま和え みそ汁(玉ねぎ・なす)	木綿豆腐 鶏ひき 肉 米みそ(淡色辛 みそ)	米 油 砂糖 片 栗粉 白いりこま なす	にんじん たまね ぎ ブロッコリー なす	しょうゆ 昆布だし 汁 水	Ene. : 186kcal P: 6.7g F: 3.9g C: 30.5g Ca: 53mg 食塩相当量 : 0.8g
9	金	軟飯 鮭のムニエル こまつなとにんじんの和え物 みそ汁(はくさい) オレンジ	さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 小麦粉 油	こまつな にんじん はくさい オレンジ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 179kcal P: 8.5g F: 2.3g C: 29.6g Ca: 58mg 食塩相当量 : 0.6g
10	24 土	軟飯 鶏ひきとじゃがいもの甘辛煮 はくさいとにんじんのお浸し みそ汁(だいこん・わかめ)	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 じゃがいも 砂 糖	はくさい にんじん だいこん カットわ かめ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 180kcal P: 6.2g F: 2.7g C: 32.1g Ca: 26mg 食塩相当量 : 1.2g
12	26 月	軟飯 かじきのみそ煮 きゅうりとにんじんの和え物 すまし汁(じゃがいも) バナナ	かじき 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も	きゅうり にんじん バナナ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene. : 198kcal P: 7.4g F: 2.3g C: 35.9g Ca: 16mg 食塩相当量 : 0.5g
13	27 火	軟飯 麻婆豆腐 茹でブロッコリー すまし汁(玉ねぎ・ほうれん草)	木綿豆腐 豚ひき 肉 米みそ(淡色辛 みそ)	米 油 砂糖 片 栗粉	にんじん ピーマ ン ブロッコリー た まねぎ ほうれんそう	しょうゆ 水 昆布 だし汁 食塩	Ene. : 192kcal P: 7.5g F: 5g C: 28.9g Ca: 49mg 食塩相当量 : 0.6g
14	28 水	軟飯 かれの煮つけ こまつなとにんじんのおかか和え みそ汁(キャベツ) なし	かれい かつお節 米みそ(淡色辛み そ)	米 砂糖	こまつな にんじん キャベツ なし	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 164kcal P: 7.6g F: 0.9g C: 30.2g Ca: 60mg 食塩相当量 : 0.9g
15	29 木	軟飯 だいこんのそぼろ煮 スティックにんじん みそ汁(玉ねぎ)	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	だいこん にんじ ん たまねぎ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene. : 178kcal P: 6.9g F: 3.4g C: 28.8g Ca: 22mg 食塩相当量 : 0.8g
30	金	軟飯 鶏ささ身の照り焼き かぼちゃサラダ すまし汁(玉ねぎ・こまつな)	鶏ささ身	米 砂糖 油	かぼちゃ たまね ぎ きゅうり こま つな	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene. : 176kcal P: 8.9g F: 1.3g C: 31.3g Ca: 24mg 食塩相当量 : 0.6g

