

2018年 2月 献立表

アップルナースリー保育園

日付	献立	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) (以上児) (未満児)		材 料 名			おやつ	補食	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
1 木	ご飯 豚肉のオイスター炒め ほうれん草のお浸し 中華スープ	633 23.9 20.2 1.6	587 21.1 19.5 1.4	米、油、小麦粉、バター、ごま	豚肉、ちくわ、豆腐、卵、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、ほうれん草、もやし、大根、わかめ	牛乳 ごまクッキー	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
2 金	恵方巻き 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーの胡麻和え すまし汁	571 21.6 11.1 1.6	537 19.5 12.4 1.4	米、砂糖、ごま、麩	卵、でんぶ、鶏肉、ちくわ、牛乳	きゅうり、かんぴょう、ブロッコリー、人参、コーン、玉葱、チンゲン菜	ヤクルト お菓子	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
3 17 土	ご飯 鮭のムニエル 小松菜の炒め物 みそ汁	543 20.9 14.5 1.6	515 19.2 14.7 1.4	米、小麦粉、バター	鮭、牛乳	小松菜、玉葱、人参、キャベツ、わかめ	牛乳 お菓子		
5 月	青菜ご飯 ミートローフ チンゲン菜の炒め物 卵スープ	637 21.9 22.5 1.6	573 19.5 20.3 1.4	米、パン粉、油、バター、小麦粉、砂糖	豚肉、豆腐、卵、牛乳	玉葱、ミックスベジタブル、チンゲン菜、キャベツ、人参、ピーマン、小松菜、ねぎ	牛乳 桃のケーキ	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
6 火	ご飯 豚肉のニラ炒め 昆布の煮物 みそ汁	604 22.7 18.0 1.6	548 19.7 17.0 1.4	米、油、ごま油、バター、砂糖、小麦粉	豚肉、凍り豆腐、卵、牛乳	もやし、玉葱、ニラ、人参、昆布、大根、ほうれん草、白菜、なめこ	牛乳 バナナマフィン	そぼろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
7 水	ご飯 タラのパン粉焼き ブロッコリーの和風マヨ和え すまし汁	609 26.0 14.3 1.6	568 23.0 14.7 1.4	米、パン粉、マカロニ、きな粉	タラ、ちくわ、豆腐、牛乳	ブロッコリー、人参、黄パプリカ、小松菜、えのき	牛乳 マカロニきな粉	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
8 木	五目中華うどん 鶏肉の照り焼き ほうれん草ともやしのナムル	517 26.0 13.3 1.6	509 22.7 14.1 1.4	うどん、ごま油、ごま、米	豚肉、なると、鶏肉、ツナ、牛乳	キャベツ、玉葱、チンゲン菜、人参、ねぎ、コーン、椎茸、ほうれん草、もやし	牛乳 ツナおにぎり	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
9 金	ドライカレー アセドアンサラダ トマト コンソメスープ	644 17.2 18.9 1.6	605 16.4 18.4 1.4	米、油、砂糖	豚肉、チーズ、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、大根、きゅうり、枝豆、コーン、トマト、キャベツ、水菜、小松菜	ヤクルト お菓子	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
10 24 土	ご飯 鶏肉の甘辛焼き チンゲン菜の炒め物お浸し みそ汁	592 22.1 18.5 1.6	546 19.6 17.5 1.4	米、小麦粉、油、砂糖	鶏肉、牛乳	チンゲン菜、もやし、人参、キャベツ、小松菜	牛乳 お菓子		
13 火	ご飯 揚げ豆腐 小松菜の煮浸し みそ汁	579 19.2 19.2 1.6	537 17.5 18.5 1.4	米、砂糖、油、小麦粉、バター	豆腐、卵、油揚げ、卵、牛乳	ひじき、人参、グリーンピース、小松菜、キャベツ、しめじ、大根、ほうれん草	牛乳 人参クッキー	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
14 水	混ぜご飯 鮭の西京焼き チンゲン菜の和え物 すまし汁	592 24.5 14.9 1.6	544 21.6 15.2 1.4	米、砂糖、ごま、麩、バター、小麦粉	鶏肉、鮭、牛乳	人参、椎茸、チンゲン菜、もやし、きゅうり、小松菜、ねぎ	牛乳 りんごのパウンドケーキ	そぼろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
15 木	ご飯 焼き餃子 大根サラダ 中華スープ	555 19.9 15.5 1.6	521 18.0 15.6 1.4	米、餃子の皮、ごま油、ごま、ホットケーキ粉、油	豚肉、ツナ、牛乳	キャベツ、ニラ、大根、きゅうり、人参、玉葱、わかめ	牛乳 ホットケーキ	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
16 金	ご飯 鶏肉の香味焼き ブロッコリーサラダ すまし汁	575 20.6 11.4 1.6	546 19.8 12.5 1.4	米	鶏肉、ちくわ、豆腐、牛乳	ブロッコリー、人参、コーン、ほうれん草、白菜	ヤクルト お菓子	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
19 月	ご飯 豚肉と野菜のケチャップ炒め ブロッコリーのツナ和え すまし汁	628 23.1 23.4 1.6	568 20.3 21.1 1.4	米、砂糖、油、小麦粉、バター	豚肉、ツナ、卵、牛乳	玉葱、しめじ、人参、ピーマン、黄パプリカ、ブロッコリー、コーン、ほうれん草、えのき、ねぎ	牛乳 クッキー	そぼろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
20 火	ロールパン コロケ コールスローサラダ コンソメスープ	558 20.0 16.9 1.6	545 18.7 17.0 1.4	パン、じゃが芋、小麦粉、パン粉、油、米、ごま	豚肉、卵、牛乳	玉葱、キャベツ、きゅうり、人参、黄パプリカ、小松菜、水菜	牛乳 おなかおにぎり	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
21 水	ご飯 ブリの照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	575 22.0 17.6 1.6	545 20.2 17.7 1.4	米、パン、きな粉、バター、砂糖	ブリ、豆腐、牛乳	わかめ、大根、きゅうり、人参、チンゲン菜、玉葱	牛乳 きな粉ラスク	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
22 木	ご飯 鶏肉の八宝菜 かぼちゃサラダ 中華スープ	605 21.6 20.6 1.6	565 19.4 20.2 1.4	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、バター、小麦粉	鶏肉、ハム、牛乳	玉葱、もやし、チンゲン菜、たけのこ、椎茸、人参、南瓜、きゅうり、コーン、白菜、わかめ	牛乳 ココアケーキ	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
23 金	柳川風煮丼 ほうれん草のしらす和え トマト みそ汁	559 17.8 10.1 1.6	541 17.1 12.0 1.4	米、砂糖	鶏肉、凍り豆腐、卵、しらす、牛乳	ごぼう、玉葱、人参、椎茸、ほうれん草、もやし、人参、わかめ、トマト、小松菜、大根、ねぎ	ヤクルト お菓子	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
26 月	スパゲティナーポリタン キャベツとりんごのサラダ ポイルブロッコリー コンソメスープ	560 20.7 17.8 1.6	542 19.4 17.2 1.4	スパゲティ、油、米、ごま	豚肉、ウインナー、ハム、鶏肉、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、りんご、ブロッコリー、小松菜、大根、えのき	牛乳 そぼろおにぎり	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
27 火	納豆ご飯 鶏じゃが ほうれん草の和え物 みそ汁	570 25.3 9.7 1.6	536 23.0 11.6 1.4	米、じゃが芋、砂糖、さつま芋、小麦粉	納豆、鶏肉、牛乳	玉葱、人参、グリーンピース、ほうれん草、もやし、キャベツ、ねぎ、なめこ	牛乳 鬼まんじゅう	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
28 水	ご飯 カレイのおろしあんかけ 小松菜のソテー みそ汁	530 20.5 12.7 1.6	512 19.0 14.0 1.4	米、片栗粉、油、小麦粉、砂糖、バター	カレイ、豆腐、チーズ、牛乳	大根、万能ねぎ、小松菜、玉葱、人参、コーン、キャベツ、ほうれん草	牛乳 チーズクッキー	そぼろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g

昼食・補食には果物が付きます。

アレルギーのある子には除去食又は代替食品を使用します。 卵→たんぱく質(肉・魚・大豆等)

牛乳を含む菓子類→ミルクノンビスケット・ミルクノンウエハース等

	幼児				乳児			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
今月の給与量	582kcal	21.8g	16.3g	1.6g	546kcal	19.7g	16.2g	1.4g
給与目標量	580kcal	21.8g	16.1g	1.6g	517kcal	19.4g	14.4g	1.4g

