

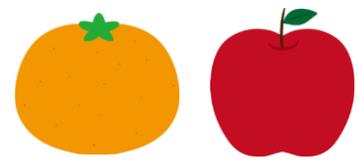
2023年2月 献立表 アップルナースリー保育園

		エネルギー		材 料 名						
		たんぱく質	脂質	食塩	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	水	ご飯 豆腐の真砂揚げ 小松菜の甘酢和え コンソメスープ	662 22.4 26.2 1.6	556 18.8 21.1 1.4	米、片栗粉、油、砂糖、 薄力粉、バター	豆腐、鶏肉、卵、牛乳、 チーズ、脱脂粉乳	玉ねぎ、人参、ひじき、小 松菜、もやし、ほうれん草、 大根、しめじ、レーズン	牛乳 チーズクッキー	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
2	木	ご飯 豚肉のみそ炒め キャベツの中華風サラダ 中華スープ	532 23.2 14.5 1.6	474 19.8 14.1 1.4	米、油、砂糖、ごま、ご ま油、ホットケーキ ミックス粉、黒砂糖	豚肉、みそ、豆腐、牛乳	玉ねぎ、なす、椎茸、人参、 ピーマン、キャベツ、きゅう り、わかめ、チンゲン菜、水 菜	牛乳 黒糖蒸しパン	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
3	金	恵方巻 鶏肉の照り焼き ブロッコリーの胡麻和え すまし汁	622 22.5 15.7 1.6	564 19.2 15.3 1.4	米、砂糖、ごま、麩	卵、桜でんぶ、鶏肉、牛 乳	きゅうり、かぶ、人参、 のり、ブロッコリー、小松菜、 玉ねぎ	ヤクルト お菓子	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
4	18 土	ご飯 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草のお浸し みそ汁	530 17.5 12.6 1.6	473 15.1 12.9 1.4	米、片栗粉、ごま油、砂 糖	豆腐、みそ、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれ ん草、もやし、小松菜、 ねぎ	牛乳 お菓子		
6	月	ご飯 スペイン風オムレツ ブロッコリーのマヨサラダ みそ汁	593 23.6 20.0 1.6	521 20.6 17.9 1.4	米、じゃが芋、油、マヨ ネーズ、砂糖	卵、シーチキン、脱脂粉 乳、ちくわ、みそ、牛 乳、ヨーグルト	玉ねぎ、人参、ピーマン、ブ ロッコリー、コーン、わかめ、 白菜、ねぎ	牛乳 フルーツヨーグルト	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
7	火	麦ごはん 鮭の西京焼き 小松菜の煮浸し すまし汁	487 23.1 13.4 1.6	441 19.9 13.1 1.4	米、押麦、砂糖、食パ ン、マヨネーズ	鮭、みそ、油揚げ、豆 腐、牛乳	小松菜、白菜、人参、しめ じ、チンゲン菜、玉ねぎ、 コーン	牛乳 コーントースト	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
8	水	ご飯 鶏肉のバーベキューソース ほうれん草のソテー コンソメスープ	582 20.8 20.8 1.6	503 17.3 18.0 1.4	米、砂糖、油、じゃが 芋、さつまい	鶏肉、牛乳	にんにく、ほうれん草、玉ね ぎ、人参、パプリカ、小松菜、 大根、えのき、あおのり	牛乳 野菜フライ	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
9	木	カレーうどん チンゲン菜の和え物 トマト	536 22.3 16.2 1.6	470 19.0 15.3 1.4	うどん、油、片栗粉、砂 糖、ごま、米	豚肉、牛乳、シーチキン	玉ねぎ、人参、ねぎ、グリン ピース、チンゲン菜、大根、 きゅうり、わかめ、トマト	牛乳 ツナおにぎり	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
10	金	ご飯 ぶり大根 キャベツのごま味噌和え すまし汁	546 17.3 12.6 1.6	509 16.0 13.8 1.4	米、砂糖、油、ごま油、 ごま	ぶり、味噌、牛乳	大根、生姜、キャベツ、 きゅうり、人参、コーン、 チンゲン菜、玉ねぎ	ヤクルト お菓子	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
13	月	ご飯 豚肉のオイスター炒め ブロッコリーサラダ 中華スープ	591 23.7 19.3 1.6	516 20.3 17.4 1.4	米、油、バター、砂糖、 薄力粉	豚肉、牛乳、卵	キャベツ、玉ねぎ、人参、 ブロッコリー、コーン、小 松菜、大根、えのき	牛乳 りんごのパウンドケーキ	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
14	火	青菜ご飯 カジキのパン粉焼き チンゲン菜のソテー 卵スープ	615 22.3 20.4 1.6	530 19.1 18.2 1.4	米、ごま、バター、パン 粉、油、片栗粉、薄力 粉	めかじき、卵、牛乳、脱 脂粉乳、ヨーグルト	小松菜、チンゲン菜、 玉ねぎ、人参、パプリ カ、ほうれん草、ねぎ	牛乳 ソフトクッキー	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
15	水	柳川風煮丼 ほうれん草ときのこのお浸し トマト すまし汁	501 21.8 12.9 1.6	450 18.0 12.7 1.4	米、砂糖	高野豆腐、鶏肉、卵、牛 乳	玉ねぎ、ごぼう、人参、椎茸、 グリンピース、ほうれん草、も やし、えのき、トマト、チンゲン 菜、ねぎ、白菜、寒天	牛乳 ぶどうゼリー	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
16	木	ロールパン ポークビーンズ 白菜とりんごのサラダ ミルクスープ	604 25.2 21.0 1.6	514 20.8 18.1 1.4	ロールパン、じゃが 芋、砂糖、油、ごま、米	大豆水煮、豚肉、牛乳、 鶏肉	玉ねぎ、人参、トマト、に んにく、白菜、大根、コー ン	牛乳 そぼろおにぎり	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
17	金	ご飯 赤魚の煮付け(香味) きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	484 18.3 5.7 1.6	465 17.0 8.5 1.4	米、砂糖	あかうお、鶏肉、みそ	ねぎ、にんにく、わかめ、も やし、きゅうり、人参、チンゲ ン菜、キャベツ、なめこ	ヤクルト お菓子	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
20	月	納豆ご飯 揚げ豆腐 ブロッコリーのツナ和え みそ汁	593 26.7 16.5 1.6	514 22.0 15.4 1.4	米、砂糖、油、マカロニ 粉	納豆、豆腐、卵、シーチ キン、みそ、牛乳、きな 粉	大根、ひじき、人参、椎茸、い んげん、ブロッコリー、パプ リカ、ほうれん草、玉ねぎ、 水菜	牛乳 マカロニきな粉	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
21	火	麦ご飯 カレイのきのこあんかけ 小松菜と卵の炒め物 すまし汁	516 22.5 12.4 1.6	467 19.4 12.7 1.4	米、押麦、砂糖、片栗 粉、油	カレイ、卵、豆腐、牛乳	玉ねぎ、えのき、しめじ、 椎茸、小松菜、チンゲン 菜、キャベツ、人参	牛乳 お菓子	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
22	水	ご飯 酢鶏 ほうれん草ともやしのナムル 中華スープ	502 21.8 8.3 1.6	452 18.6 10.1 1.4	米、ごま油、砂糖、片栗 粉、ごま、さつまいも	鶏肉、牛乳	玉ねぎ、人参、たけのこ、 ピーマン、椎茸、ほうれん 草、もやし、小松菜、大根、し めじ	牛乳 ふかし芋	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
24	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	587 18.1 19.5 1.6	535 16.9 18.3 1.4	米、油、砂糖、ホット ケーキ粉、バター	豚肉、チーズ、卵、牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、生 姜、にんにく、大根、きゅうり、 枝豆、コーン、トマト、チンゲン 菜、えのき、ねぎ	ヤクルト ココアケーキ	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
25	土	ご飯 鶏じゃが ほうれん草のお浸し みそ汁	574 21.5 15.7 1.6	510 18.7 15.2 1.4	米、じゃが芋、油、砂糖	鶏肉、豆腐、みそ、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれ ん草、もやし、小松菜	牛乳 お菓子		
27	月	五目中華うどん ブロッコリーのおかか和え さつまいのオレンジ煮	568 23.0 13.7 1.6	488 19.1 13.4 1.4	うどん、ごま油、さつ まい、砂糖、米、ごま	豚肉、なると、かつお 節、牛乳、しらす干し	キャベツ、人参、もやし、ねぎ、 チンゲン菜、コーン、椎茸、ブ ロッコリー、パプリカ、枝豆	牛乳 枝豆おにぎり	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
28	火	麦ご飯 サバの塩焼き ほうれん草の磯辺和え みそ汁	555 21.4 20.6 1.6	491 18.5 18.5 1.4	米、押麦、砂糖、バター	サバ、油揚げ、みそ、牛 乳	大根、ほうれん草、白菜、人 参、のり、小松菜、南瓜	牛乳 南瓜の茶巾しぼり	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g

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	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
今月の給与量	560kcal	21.7g	15.9g	1.6g	496kcal	18.6g	15.1g	1.4g
給与目標量	559kcal	21.0g	15.5g	1.6g	496kcal	18.6g	13.8g	1.4g