

2018年 7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)		材 料 名			おやつ	補食	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		たんぱく質 (g) (以上児)	脂質 (g) (未満児)	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			
2月	ご飯 厚揚げの柳川風煮 ほうれん草のしらす和え みそ汁	526 20.9 16.2 1.6	489 18.0 15.9 1.4	米、砂糖、小麦粉、 バター、黒糖	生揚げ、鶏肉、しら す、卵、牛乳	ごぼう、玉葱、人参、グリーン ピース、ほうれん草、きゅう り、えのき、チンゲン菜、ね ぎ、水菜	牛乳 黒糖ケーキ	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
3火	枝豆ご飯 豚肉と夏野菜のケチャップ炒め ブロッコリーサラダ コンソメスープ	578 20.6 19.8 1.6	524 18.5 18.0 1.4	米、砂糖、油、小麦 粉、バター	豚肉、ちくわ、卵、 牛乳	枝豆、玉葱、ナス、人参、 ピーマン、パプリカ、ブロッ コリー、コーン、小松菜、大 根、白菜	牛乳 クッキー	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
4水	ご飯 サバの塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	541 21.2 17.8 1.6	506 19.3 17.3 1.4	米、砂糖、バター、 小麦粉	サバ、豆腐、卵、牛 乳	大根、わかめ、もやし、 きゅうり、ほうれん草、 キャベツ	牛乳 桃のケーキ	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
5木	ご飯 根菜と豚肉の煮物 小松菜の炒め物 すまし汁	568 20.5 15.8 1.6	525 17.9 15.6 1.4	米、砂糖、片栗粉、 油、ホットケーキ粉	豚肉、牛乳	大根、れんこん、ごぼう、人 参、椎茸、インゲン、小松 菜、玉葱、パプリカ、チンゲ ン菜、ねぎ、えのき	牛乳 コーンパン	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
6金	七夕そうめん 鶏肉のマーマレード焼き モロヘイヤの和え物	429 22.4 6.4 1.6	426 19.6 8.4 1.4	そうめん、砂糖、ご ま	卵、ハム、鶏肉、牛 乳	オクラ、人参、モロヘイ ヤ、もやし、きゅうり、わ かめ	ヤクルト 七夕ゼリー	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
7土	ご飯 鶏肉の旨煮 ほうれん草の和え物 みそ汁	509 18.6 11.7 1.6	486 16.3 13.0 1.4	米、砂糖	鶏肉、牛乳	大根、人参、玉葱、ほうれ ん草、もやし、キャベツ、 大根、ねぎ	牛乳 お菓子		
9月	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 大根のゆかり和え みそ汁	598 22.2 17.0 1.6	545 20.1 16.4 1.4	米、油、バター、砂 糖、さつまいも、小麦 粉、ごま	豚肉、豆腐、卵、牛 乳	キャベツ、玉葱、人参、ピー マン、白菜、大根、きゅうり、 ほうれん草、ねぎ	牛乳 さつまいもケーキ	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
10火	ロールパン ポークビーンズ キャベツとりんごのサラダ コンソメスープ	565 21.2 18.5 1.6	548 19.6 18.0 1.4	パン、じゃが芋、 米、ごま	大豆、豚肉、ハム、 ツナ、牛乳	玉葱、人参、トマト、キャ ベツ、きゅうり、チンゲン 菜、大根、えのき	牛乳 ツナおにぎり	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
11水	ご飯 サワラの香味焼き 小松菜の磯辺和え すまし汁	537 21.4 13.8 1.6	511 19.5 14.9 1.4	米、砂糖、パン、き な粉、バター	サワラ、牛乳	小松菜、白菜、人参、わか め、玉葱	牛乳 きな粉ラスク	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
12木	ご飯 鶏のから揚げ アスパラサラダ 卵スープ	629 23.3 23.6 1.6	580 20.6 21.8 1.4	米、片栗粉、油、小 麦粉、バター、砂 糖、ごま	鶏肉、卵、牛乳	アスパラガス、もやし、 キャベツ、人参、きゅう り、パプリカ、チンゲン 菜、玉葱	牛乳 ごまクッキー	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
13金	ドライカレー ブロッコリーのツナ和え トマト コンソメスープ	578 16.6 18.5 1.6	538 15.3 16.5 1.4	米、油、砂糖	豚肉、ツナ、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、ブロッ コリー、コーン、トマト、 小松菜、大根、しめじ	ヤクルト お菓子	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
14土	ご飯 タラの煮付け チンゲン菜の和え物 みそ汁	491 18.9 10.3 1.6	483 17.8 12.2 1.4	米、じゃが芋、砂糖	タラ、牛乳	チンゲン菜、もやし、人 参、キャベツ、水菜	牛乳 お菓子		
17火	ご飯 厚焼き玉子 大根の土佐煮 みそ汁	599 25.5 14.9 1.6	549 22.1 14.6 1.4	米、砂糖、マカロ ニ、きな粉	卵、ツナ、ちくわ、 牛乳	玉葱、ミックスベジタブル、 大根、人参、椎茸、 キャベツ、ねぎ、わかめ	牛乳 マカロニきな粉	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
18水	ご飯 豚肉の味噌炒め ひじき煮 すまし汁	563 21.6 19.0 1.6	509 18.4 17.7 1.4	米、油、砂糖、ごま 油、バター、小麦粉	豚肉、大豆、凍り豆 腐、豆腐	玉葱、椎茸、人参、ピーマン、 ひじき、グリーンピース、ほ うれん草、白菜	牛乳 人参クッキー	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
19木	ご飯 鶏肉とキャベツの旨煮 ブロッコリーの和風マヨ和え みそ汁	563 24.6 14.2 1.6	529 22.1 14.6 1.4	米、油、片栗粉、砂 糖、ごま油、バ ター、ホットケーキ 粉	鶏肉、ちくわ、卵、 牛乳	キャベツ、ねぎ、人参、椎 茸、ブロッコリー、コーン、 チンゲン菜、大根、しめじ	牛乳 バナナマフィン	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
20金	イワシの蒲焼丼 ほうれん草のお浸し トマト すまし汁	565 18.4 13.5 1.6	537 18.1 14.2 1.4	米、片栗粉、砂糖、 油、麩	イワシ、卵、牛乳	インゲン、ほうれん草、大 根、人参、小松菜、玉葱	ヤクルト お菓子	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
23月	ご飯 豆腐チャンプルー 南瓜サラダ コンソメスープ	617 19.5 20.2 1.6	574 15.8 18.7 1.4	米、油、バター、砂 糖、小麦粉	豆腐、卵、豚肉、ハ ム、牛乳	もやし、チンゲン菜、人 参、椎茸、南瓜、きゅう り、コーン、小松菜、白 菜、水菜	牛乳 りんごのパウンドケーキ	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
24火	納豆ご飯 鶏じゃが ほうれん草の胡麻和え みそ汁	563 25.5 15.7 1.6	530 22.7 15.9 1.4	米、じゃが芋、ご ま、小麦粉、バター	納豆、鶏肉、ちく わ、チーズ、牛乳	玉葱、人参、枝豆、ほうれ ん草、チンゲン菜、キャベ ツ、ねぎ	牛乳 チーズクッキー	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
25水	ご飯 カジキのさっぱり甘酢ソース チンゲン菜のソテー すまし汁	559 20.5 18.1 1.6	529 19.0 17.8 1.4	米、片栗粉、油、砂 糖、ホットケーキ 粉、バター	カジキ、豆腐、卵、 牛乳	玉葱、チンゲン菜、もやし、 人参、パプリカ、ほう れん草	牛乳 ドーナッツ	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
26木	冷やしうどん 鶏肉の照り焼き 中華風和え物	531 24.5 11.6 1.6	500 21.5 12.5 1.4	うどん、砂糖、ごま 油、米、ごま	ちくわ、鶏肉、豚 肉、牛乳	わかめ、オクラ、ねぎ、小 松菜、キャベツ、人参	牛乳 そぼろおにぎり	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
27金	ご飯 豚肉の八宝菜 ブロッコリーのおかか和え 中華スープ	508 18.5 10.7 1.6	496 16.8 11.8 1.4	米、油、片栗粉、砂 糖	豚肉、牛乳	白菜、玉葱、人参、もやし、 チンゲン菜、筍、ブ ロッコリー、ねぎ、ほうれ ん草	ヤクルト お菓子	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
30月	ご飯 鶏のつくね キャベツサラダ みそ汁	587 21.1 19.2 1.6	539 18.9 18.1 1.4	米、パン粉、片栗 粉、小麦粉、バター	鶏肉、豆腐、卵、牛 乳	ねぎ、人参、エリンギ、 キャベツ、きゅうり、パプ リカ、小松菜、玉葱、水菜	牛乳 ほうれん草クッキー	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
31火	ご飯 豚肉のニラ炒め ほうれん草のナムル 中華スープ	543 21.3 20.4 1.6	508 18.4 19.3 1.4	米、油、バター、砂 糖、小麦粉	豚肉、卵、牛乳	もやし、玉葱、ニラ、人 参、ほうれん草、大根、チ ンゲン菜、白菜	牛乳 ココアケーキ	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 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	550kcal	21.1g	15.5g	1.6g	516kcal	18.9g	15.5g	1.4g
給与目標量	550kcal	20.6g	15.3g	1.6g	505kcal	18.9g	14.0g	1.4g

