

2019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) / 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
		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	熱と力になるもの			
1月	ご飯 すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え みそ汁	574 24.7 18.6 1.6	534 21.5 18.0 1.4	米、油、白滝、小麦粉、砂糖、バター	豚肉、卵、焼き豆腐、牛乳	玉葱、人参、エリンギ、グリーンピース、ブロッコリー、小松菜、大根、なめこ	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火	納豆ご飯 鶏じゃが ほうれん草の胡麻和え すまし汁	533 22.6 14.8 1.6	505 20.1 15.5 1.4	米、じゃが芋、砂糖、油、ごま、小麦粉、バター、黒糖	納豆、鶏肉、ちくわ、牛乳	玉葱、人参、枝豆、ほうれん草、チンゲン菜、白菜、ねぎ	牛乳 黒糖ケーキ	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
3水	ご飯 サバの塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	540 21.1 17.8 1.6	505 19.2 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、人参、こまつな	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
4木	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 大根のゆかり和え すまし汁	544 20.7 14.8 1.6	511 18.9 15.4 1.4	米、油、ホットケーキ粉	豚肉、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、水菜、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
5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	420 22.3 6.3 1.6	419 19.5 8.4 1.4	そうめん、砂糖、ごま	ハム、卵、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
6土	ご飯 鶏肉の旨煮 ほうれん草の和え物 すまし汁	518 19.3 10.7 1.6	491 16.6 12.4 1.4	米、砂糖	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、大根、ほうれん草、もやし、チンゲン菜、白菜	牛乳 お菓子		
8月	ご飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ チンゲン菜の炒め物 みそ汁	707 33.6 26.7 1.6	631 27.7 24.0 1.4	米、片栗粉、砂糖、油、小麦粉、バター、ごま	凍り豆腐、鶏肉、卵、牛乳	ひじき、玉葱、人参、チンゲン菜、もやし、パプリカ、こまつな、白菜、水菜	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
9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	547 20.3 16.6 1.6	535 18.9 16.8 1.4	パン、じゃが芋、油、砂糖、米、ごま	豚肉、大豆、ハム、ツナ、牛乳	玉葱、人参、トマト、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、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
10水	ご飯 サワラの香味焼き 小松菜の磯辺和え すまし汁	509 21.8 14.2 1.6	493 19.9 15.1 1.4	米、砂糖、パン、きな粉、バター	サワラ、豆腐、牛乳	ねぎ、小松菜、人参、白菜、チンゲン菜	牛乳 きな粉ラスク	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
11木	ご飯 鶏もも肉の風味焼き アスパラサラダ 中華スープ	517 22.1 13.8 1.6	483 19.4 14.3 1.4	米、ごま油、ごま、小麦、砂糖、バター	鶏肉、脱脂粉乳、牛乳	ねぎ、アスパラガス、もやし、キャベツ、人参、きゅうり、パプリカ、ほうれん草、大根、玉葱	牛乳 みそ蒸しパン	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
12金	ドライカレー ブロッコリーのツナ和え トマト わかめスープ	591 17.1 15.6 1.6	552 15.5 15.4 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、トマト、わかめ、ねぎ	ヤクルト お菓子	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
13土	ご飯 タラの煮付け チンゲン菜の和え物 みそ汁	525 19.0 10.4 1.6	505 17.8 12.3 1.4	米、じゃが芋、砂糖	タラ、牛乳	チンゲン菜、もやし、人参、大根、玉葱	牛乳 お菓子		
16火	ご飯 厚焼き玉子 大根の土佐煮 みそ汁	573 24.1 14.4 1.6	518 20.6 14.2 1.4	米、砂糖、油、マカロニ、きな粉	卵、ツナ、牛乳	ミックスベジタブル、玉葱、大根、人参、椎茸、インゲン、わかめ、キャベツ、ねぎ	牛乳 マカロニきな粉	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
17水	ご飯 カジキのさっぱり甘酢ソース 小松菜のソテー コンソメスープ	517 20.3 13.2 1.6	498 18.8 14.3 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、小松菜、もやし、人参、パプリカ、チンゲン菜	牛乳 バナナマフィン	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
18木	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き ほうれん草のしらす和え みそ汁	527 20.6 17.3 1.6	490 18.5 16.7 1.4	米、ごま、砂糖、小麦粉、バター	鶏肉、しらす、卵、牛乳	ねぎ、ほうれん草、人参、えのき、小松菜、大根、しめじ	牛乳 クッキー	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
19金	中華丼 三色サラダ トマト 中華スープ	530 13.9 11.7 1.6	516 13.9 13.2 1.4	米、油、砂糖、片栗粉	豚肉、ハム、牛乳	人参、エリンギ、白菜、もやし、ブロッコリー、コーン、トマト、ねぎ、チンゲン菜	ヤクルト お菓子	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
22月	ご飯 豚肉のニラ玉炒め キャベツサラダ みそ汁	581 22.4 19.8 1.6	534 19.7 19.0 1.4	米、ごま油、砂糖、小麦粉、バター	豚肉、卵、牛乳	人参、玉葱、しめじ、燃やし、ニラ、キャベツ、きゅうり、パプリカ、チンゲン菜、水菜、ねぎ	牛乳 人参クッキー	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
23火	ご飯 鶏もも肉の味噌焼き ひじき煮 すまし汁	597 22.9 14.5 1.6	537 19.9 14.5 1.4	米、ごま、油、ごま油、片栗粉、三温糖、きな粉、グラニュー糖	鶏肉、大豆、凍り豆腐、豆乳、牛乳	ひじき、人参、グリーンピース、ほうれん草、白菜	牛乳 豆乳くずもち	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
24水	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	594 22.6 19.3 1.6	554 20.2 18.8 1.4	米、砂糖、油、ホットケーキ粉、バター	豚肉、ちくわ、豆腐、卵、牛乳	枝豆、玉葱、ナス、ピーマン、パプリカ、人参、ブロッコリー、コーン、小松菜、キャベツ	牛乳 ドーナッツ	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
25木	冷麺 中華風和え物 さつま芋のオレンジ煮	559 21.8 14.2 1.6	505 19.1 14.1 1.4	うどん、砂糖、ごま、油、ごま油、さつま芋、米	鶏肉、豚肉、ハム、卵、牛乳	きゅうり、人参、小松菜、もやし	牛乳 そぼろおにぎり	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
26金	いわしの蒲焼丼 なすの味噌炒め トマト すまし汁	668 22.6 20.7 1.6	608 21.0 19.5 1.4	米、片栗粉、砂糖、油、麩	いわし、卵、鶏肉、牛乳	インゲン、ナス、ピーマン、トマト、小松菜、玉葱	ヤクルト お菓子	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
29月	ご飯 豆腐チャンプルー 南瓜サラダ コンソメスープ	614 19.6 19.7 1.6	555 17.8 18.8 1.4	米、油、バター、砂糖、小麦粉	豆腐、豚肉、卵、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
30火	ご飯 豚肉のニラ炒め ほうれん草のナムル 中華スープ	510 20.7 15.8 1.6	474 17.7 15.6 1.4	米、油、ごま、ごま油、砂糖、小麦粉、バター	豚肉、卵、牛乳	玉葱、人参、ニラ、ほうれん草、大根、チンゲン菜、ねぎ、水菜	牛乳 マドレーヌ	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
31水	ご飯 カレイの磯辺揚げ 和風サラダ みそ汁	595 21.5 20.4 1.6	540 19.4 18.9 1.4	米、小麦粉、油、バター	カレイ、豆腐、卵、牛乳	キャベツ、きゅうり、人参、ブロッコリー、小松菜、ほうれん草	牛乳 ほうれん草クッキー	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g

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	555kcal	21.4g	15.5g	1.6g	519kcal	19.1g	15.7g	1.4g
給与目標量	526kcal	19.7g	14.6g	1.6g	499kcal	18.7g	13.9g	1.4g

