

2020年 9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) 食塩(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 食塩			
		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	あなかげ焼きそば ほうれん草と大根のナムル トマト 中華スープ	582	528	23.2	20.2	15.1	中華麺、油、ごま油、上白糖、片栗粉、ごま	豚肉、シーチキン、牛乳	白菜、玉葱、人参、チンゲン菜、しめじ、ほうれん草、大根、トマト、小松菜、ねぎ、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
2	ご飯 サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	697	630	29.5	24.9	26.2	米、上白糖、薄力粉、バター	サバ、鶏肉、豆腐、チーズ、脱脂粉乳、卵、牛乳	わかめ、もやし、きゅうり、人参、チンゲン菜、玉葱	牛乳 レーズンクッキー	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
3	ご飯 鶏肉のレモンソース 野菜ソテー コンソメスープ	523	505	20.3	18.5	15.2	米、片栗粉、油、上白糖、ホットケーキ粉	鶏肉、牛乳	キャベツ、小松菜、玉葱、人参、エリンギ、ほうれん草、大根、しめじ	牛乳 コーンパン	そばろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
4	野菜たっぷりマーボー丼 ブロッコリーのおかか和え 粉ふき芋 中華スープ	537	515	17.0	15.8	9.4	米、ごま油、上白糖、片栗粉、じゃが芋	豚肉、豆腐、ちくわ、卵、牛乳	ナス、ねぎ、人参、椎茸、ニラ、ブロッコリー、チンゲン菜、白菜、えのき	ヤクルト お菓子	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
5	ご飯 タラの煮付け 小松菜の和え物 みそ汁	529	508	20.7	18.6	10.3	米、じゃが芋、上白糖	タラ、豆腐、牛乳	小松菜、もやし、人参、ほうれん草	牛乳 お菓子		
7	ご飯 回鍋肉 ひじきサラダ 中華スープ	547	519	23.4	20.5	11.1	米、上白糖、サラダ油、ごま油、ごま、マカロニ	豚肉、きな粉、牛乳	キャベツ、椎茸、人参、ピーマン、ひじき、もやし、きゅうり、チンゲン菜、玉葱、えのき	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
8	ご飯 鶏肉の旨煮 ほうれん草ときのこのお浸し みそ汁	492	484	20.1	18.0	11.6	米、上白糖、片栗粉、薄力粉、バター	鶏肉、卵、牛乳	大根、人参、玉葱、ほうれん草、白菜、えのき、小松菜、水菜、なめこ	牛乳 マドレーヌ	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
9	ご飯 カジキのきのこあなかげ 小松菜の煮浸し みそ汁	560	532	22.7	20.2	16.9	米、片栗粉、油、上白糖、薄力粉、バター	カジキ、油揚げ、豆腐、チーズ、牛乳	玉葱、えのき、しめじ、椎茸、小松菜、白菜、人参、ほうれん草、ねぎ	牛乳 チーズクッキー	そばろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
10	ロールパン キャベツ入りメンチカツ ブロッコリーの和風マヨ和え ミルクスープ	607	546	23.1	19.9	22.8	パン、薄力粉、パン粉、油、米、ごま	豚肉、卵、ハム、牛乳	キャベツ、玉葱、ブロッコリー、人参、コーン、わかめ	牛乳 わかめおにぎり	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
11	ご飯 チキンチャップ 更紗炒め 卵スープ	556	527	15.6	14.8	11.0	米、上白糖、油、片栗粉、じゃが芋	鶏肉、ハム、卵、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース、ピーマン、チンゲン菜、ねぎ	ヤクルト お菓子	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
12	ご飯 肉野菜炒め ほうれん草の和え物 すまし汁	525	507	23.0	20.6	11.1	米、油、上白糖	鶏肉、豆腐、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、ほうれん草、もやし、小松菜、白菜	牛乳 お菓子		
14	青菜ご飯 炒り豆腐 南瓜のいとこ煮 みそ汁	606	560	18.3	16.6	19.5	米、ごま、油、上白糖、薄力粉、バター	豆腐、鶏肉、小豆、卵、牛乳	小松菜、玉葱、人参、椎茸、枝豆、南瓜、キャベツ、わかめ	牛乳 クッキー	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
15	納豆ご飯 松風焼き ほうれん草のしらす和え すまし汁	645	595	26.9	23.4	20.5	米、パン粉、上白糖、ごま、油、バター、薄力粉	納豆、鶏肉、卵、しらす、牛乳	大根、玉葱、ねぎ、人参、ほうれん草、もやし、えのき、きゅうり、小松菜、キャベツ、水菜	牛乳 バナナの Pound ケーキ	そばろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
16	ご飯 サワラの香味焼き チンゲン菜のお浸し すまし汁	519	502	23.0	20.4	14.6	米、上白糖、パン、バター	さわら、ちくわ、豆腐、きな粉、牛乳	ねぎ、チンゲン菜、もやし、ほうれん草、白菜	牛乳 きな粉ラスク	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
17	ご飯 豚肉のニラ炒め ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	518	504	22.5	19.9	14.2	米、油、上白糖	豚肉、ヨーグルト、脱脂粉乳、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、ニラ、ブロッコリー、コーン、小松菜、水菜、えのき	牛乳 フルーツヨーグルト	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
18	ご飯 鶏肉の八宝菜 春雨の中華炒め 中華スープ	507	490	16.5	15.3	6.5	米、上白糖、片栗粉、春雨、ごま油	鶏肉、油揚げ、牛乳	白菜、玉葱、もやし、チンゲン菜、たけのこ、椎茸、人参、エリンギ、ピーマン、ほうれん草、大根、しめじ	ヤクルト お菓子	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
23	ご飯 ツナとチーズのオムレツ 大根の煮物 みそ汁	589	554	21.8	19.4	20.8	米、油、上白糖、ホットケーキ粉、バター	卵、シーチキン、脱脂粉乳、チーズ、牛乳	玉葱、大根、人参、チンゲン菜、ねぎ、しめじ	牛乳 人参ケーキ	そばろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
24	ご飯 カレイの玉葱ソース ほうれん草の胡麻和え わかめスープ	568	537	23.0	20.5	13.3	米、片栗粉、ごま、上白糖	カレイ、ちくわ、豆腐、脱脂粉乳、ヨーグルト、牛乳	玉葱、青ねぎ、ほうれん草、白菜、人参、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
25	ハヤシライス ブロッコリーのツナ和え トマト コンソメスープ	592	551	18.1	16.5	13.6	米、じゃが芋、油	鶏肉、シーチキン、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム、ブロッコリー、コーン、トマト、小松菜、キャベツ、えのき	ヤクルト お菓子	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
28	ご飯 高野豆腐の卵とじ 炒めピーマン みそ汁	624	575	20.8	18.5	19.8	米、上白糖、ピーマン、油、薄力粉、バター、ごま	高野豆腐、卵、ハム、牛乳	ねぎ、玉葱、椎茸、人参、グリーンピース、キャベツ、エリンギ、チンゲン菜、水菜、しめじ	牛乳 ごまクッキー	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
29	きつねうどん 鶏肉の照り焼き チンゲン菜の炒め物	552	506	22.6	19.7	16.8	うどん、油、米、上白糖、ごま	油揚げ、鶏肉、豚肉、牛乳	白菜、大根、人参、椎茸、ねぎ、チンゲン菜、玉葱、パプリカ	牛乳 そばろおにぎり	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
30	昆布ときのこの混ぜご飯 鮭の菜種焼き 小松菜のお浸し すまし汁	604	565	25.2	22.2	19.7	米、さつま芋、上白糖	鮭、卵、豆腐、脱脂粉乳、牛乳	昆布、しめじ、人参、玉葱、小松菜、もやし、ほうれん草、大根	牛乳 ココアケーキ	そばろおにぎり 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	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
今月の給与量	563kcal	21.6g	15.0g	1.6g	532kcal	19.3g	15.2g	1.4g
給与目標量	525kcal	19.7g	14.6g	1.6g	514kcal	19.3g	14.3g	1.4g

