

2020年 11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 (g)		材 料 名			おやつ	補食	エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 食塩
		(以上児)	(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 厚揚げの卵とじ ブロッコリーのおかか和え みそ汁	586 23.5 12.9 1.6	541 20.6 14.0 1.4	米、上白糖、マカロニ	厚揚げ、卵、かつお節、きな粉、牛乳	玉葱、ねぎ、人参、椎茸、グリーンピース、ブロッコリー、チンゲン菜、キャベツ、水菜	牛乳 マカロニきな粉	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
4水	ご飯 豚肉のニラ炒め 白菜と小松菜の和え物 みそ汁	525 19.2 14.8 1.6	496 17.6 15.2 1.4	米、油、上白糖、薄力粉、バター	豚肉、卵、牛乳	玉葱、人参、ニラ、白菜、小松菜、コーン、チンゲン菜、ねぎ、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
5木	ご飯 ぶり大根 パンパンジー すまし汁	650 24.0 22.9 1.6	582 20.8 21.2 1.4	米、上白糖、ごま油、ごま、薄力粉、バター	ブリ、鶏肉、豆腐、卵、牛乳	大根、もやし、人参、きゅうり、チンゲン菜、玉葱	牛乳 ごまクッキー	そばろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
6金	カレーライス コロコロコーンドレッシングサラダ トマト コンソメスープ	585 16.0 11.8 1.6	531 14.9 12.8 1.4	米、じゃが芋、油	豚肉、牛乳	玉葱、人参、大根、きゅうり、コーン、トマト、小松菜、白菜、しめじ	ヤクルト お菓子	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
7土	ご飯 鶏肉の煮物 チンゲン菜のお浸し みそ汁	542 22.1 10.3 1.6	506 19.8 11.8 1.4	米、上白糖	鶏肉、豆腐、牛乳	大根、玉葱、人参、チンゲン菜、もやし、ほうれん草	牛乳 お菓子		
9月	コーンクリームスパゲティ 三色サラダ トマト 卵スープ	613 25.9 15.8 1.6	550 22.2 15.7 1.4	スパゲティ、油、片栗粉、米、上白糖、ごま	鶏肉、ウインナー、豆乳、卵、牛乳	玉葱、コーン、ブロッコリー、人参、パプリカ、トマト、ほうれん草、ねぎ	牛乳 五平餅	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
10火	ご飯 豆腐の真砂揚げ 小松菜の和え物 中華スープ	688 24.2 25.0 1.6	612 21.3 22.6 1.4	米、片栗粉、油、上白糖、薄力粉、バター	豆腐、鶏肉、卵、チーズ、脱脂粉乳、牛乳	玉葱、人参、ひじき、小松菜、白菜、チンゲン菜、水菜、えのき	牛乳 チーズクッキーバー	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
11水	きのご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草の甘酢和え すまし汁	544 27.0 11.8 1.6	511 23.1 12.8 1.4	米、上白糖、麩	鶏肉、油揚げ、サケ、ヨーグルト、脱脂粉乳、牛乳	舞茸、えのき、椎茸、人参、キャベツ、玉葱、しめじ、ほうれん草、大根、きゅうり、小松菜、ねぎ	牛乳 フルーツヨーグルト	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
12木	ご飯 鶏肉のおろしあんかけ チンゲン菜の炒め物 みそ汁	600 19.7 18.2 1.6	546 17.9 17.5 1.4	米、片栗粉、油、じゃが芋、上白糖	鶏肉、牛乳	大根、ねぎ、チンゲン菜、もやし、人参、コーン、ほうれん草、玉葱	牛乳 ポテトもち	そばろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
13金	ご飯 豚肉と野菜のケチャップ炒め 南瓜のサクサクパン粉焼き コンソメスープ	656 19.9 17.3 1.6	588 18.4 16.8 1.4	米、上白糖、油、パン粉	豚肉、大豆、ベーコン、チーズ、豆腐、牛乳	玉葱、しめじ、人参、ピーマン、パプリカ、南瓜、小松菜、キャベツ	ヤクルト お菓子	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
14土	鮭の野菜あんかけ ほうれん草の和え物 すまし汁	562 22.1 12.0 1.6	520 19.6 13.0 1.4	米、片栗粉、上白糖	サケ、豆腐、牛乳	玉葱、人参、ほうれん草、もやし、小松菜	牛乳 お菓子		
16月	納豆ご飯 鶏のつくね 小松菜の煮浸し みそ汁	766 33.2 30.1 1.6	664 27.3 25.6 1.4	米、上白糖、片栗粉、ごま、薄力粉、バター、油	納豆、鶏肉、豆腐、卵、高野豆腐、油揚げ、牛乳	大根、ねぎ、人参、エリンギ、小松菜、はくさい、しめじ、チンゲン菜、玉葱、水菜、ほうれん草	牛乳 ほうれん草クッキー	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
17火	ご飯 豚肉の味噌炒め ひじき煮 すまし汁	570 26.6 17.0 1.6	527 22.9 17.0 1.4	米、油、上白糖、ごま油、ホットケーキ粉	豚肉、高野豆腐、大豆、卵、きな粉、牛乳	キャベツ、玉葱、椎茸、人参、ピーマン、ひじき、枝豆、ほうれん草、ねぎ、えのき	牛乳 きな粉蒸しパン	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
18水	ロールパン カレイのフリッター キャベツサラダ コンソメスープ	553 22.7 20.6 1.6	509 19.9 19.0 1.4	パン、薄力粉、油、米、ごま	カレイ、卵、鶏肉、牛乳	キャベツ、きゅうり、人参、コーン、大根、小松菜	牛乳 鶏そばろおにぎり	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
19木	ご飯 豆腐の五目煮 ほうれん草の炒め物 みそ汁	647 20.7 18.1 1.6	581 18.7 17.6 1.4	米、油、上白糖、片栗粉、さつま芋、バター、ごま	豆腐、豚肉、牛乳	ねぎ、もやし、人参、しめじ、グリーンピース、ほうれん草、玉葱、パプリカ、チンゲン菜、白菜、水菜	牛乳 さつま芋の包み揚げ	そばろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
20金	ご飯 鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーサラダ 中華スープ	595 20.4 14.0 1.6	541 18.1 14.5 1.4	米、上白糖	鶏肉、ちくわ、豆腐、牛乳	ブロッコリー、人参、コーン、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
24火	ご飯 厚焼き玉子 ジャーマンポテト コンソメスープ	634 20.1 26.1 1.6	566 17.6 22.9 1.4	米、上白糖、油、じゃが芋、バター、薄力粉	卵、豆腐、シーチキン、ベーコン、牛乳	玉葱、小松菜、キャベツ、えのき	牛乳 ココアケーキ	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
25水	ご飯 サワラの香味焼き 小松菜と卵の炒め物 すまし汁	603 22.0 20.9 1.6	547 19.5 19.3 1.4	米、油、薄力粉、バター、上白糖	サワラ、卵、豆腐、牛乳	ねぎ、小松菜、玉葱、人参、ほうれん草	牛乳 クッキー	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
26木	味噌ラーメン 鶏肉の照り焼き 大根の中華風サラダ	624 26.5 19.7 1.6	552 22.4 18.4 1.4	中華麺、油、上白糖、ごま、ごま油	豚肉、鶏肉、シーチキン、牛乳	もやし、キャベツ、玉葱、人参、大根、きゅうり	牛乳 ツナおにぎり	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
27金	豚丼 ブロッコリーの胡麻和え トマト みそ汁	585 21.0 11.0 1.6	536 18.8 12.4 1.4	米、上白糖、油、ごま	豚肉、ちくわ、牛乳	玉葱、ごぼう、ブロッコリー、人参、トマト、ほうれん草、白菜	ヤクルト お菓子	そばろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
30月	ご飯 豚肉のオイスター炒め 小松菜とコーンの和え物 中華スープ	500 22.8 8.8 1.6	474 19.8 10.7 1.4	米、油、上白糖、パン	豚肉、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、小松菜、もやし、コーン、ほうれん草、大根、しめじ	牛乳 ジャムサンド	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 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	597kcal	22.8g	16.6g	1.6g	544kcal	20.0g	16.3g	1.4g
給与目標量	557kcal	20.9g	15.5g	1.6g	543kcal	20.4g	15.1g	1.4g

