

2019年 1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)		材 料 名			おやつ	補食	エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 塩分
		(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			
4	ご飯 厚焼き玉子 ジャーマンポテト コンソメスープ	572 14.9 15.1 1.6	549 14.8 15.1 1.4	米、砂糖、油、じゃが芋	卵、ツナ、ベーコン、牛乳	玉葱、ミックスベジタブル、わかめ	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
5	ご飯 タラの煮付け チンゲン菜のお浸し みそ汁	517 19.4 10.4 1.6	498 18.1 12.3 1.4	米、砂糖、じゃが芋	タラ、牛乳	チンゲン菜、もやし、人参、ほうれん草、玉葱	牛乳 お菓子		
7	ご飯 七草粥 松風焼き ほうれん草のお浸し わかめスープ	625 29.0 16.6 1.6	579 26.1 16.5 1.4	米、パン粉、油、胡麻、砂糖	鶏肉、卵、豚肉、牛乳	七草、玉葱、人参、ほうれん草、もやし、わかめ、ねぎ	牛乳 そぼろおにぎり	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
8	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの中華風サラダ コンソメスープ	568 20.7 16.8 1.6	532 19.0 16.8 1.4	米、砂糖、油、胡麻、ごま油、小麦粉、バター	豚肉、しらす、卵、牛乳	玉葱、キャベツ、人参、きゅうり、小松菜、水菜	牛乳 人参クッキー	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
9	ご飯 タラのみそマヨ焼き チンゲン菜の和え物 すまし汁	476 18.5 8.8 1.6	462 17.3 10.9 1.4	米、砂糖、ホットケーキ粉	タラ、ちくわ、牛乳	チンゲン菜、大根、人参、コーン、ほうれん草、玉葱、えのき、南瓜	牛乳 南瓜とバナナのスイーツボール	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
10	ご飯 豚肉と大根の旨煮 白菜のゆかりあえ みそ汁	596 26.1 12.5 1.6	565 23.7 13.9 1.4	米、片栗粉、砂糖、マカロニ、きな粉	豚肉、豆腐、牛乳	大根、ねぎ、人参、椎茸、白菜、もやし、きゅうり、小松菜、しめじ	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
11	ご飯 お雑煮 鶏肉の照り焼き ブロッコリーの胡麻和え	628 20.4 14.6 1.6	597 18.3 14.5 1.4	米、里芋、砂糖、ごま	鶏肉、ちくわ、牛乳	人参、小松菜、ブロッコリー	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 みそ汁	525 23.0 12.1 1.6	509 21.2 13.3 1.4	米、油、砂糖	鶏肉、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、ほうれん草、もやし、小松菜、大根、ねぎ	牛乳 お菓子		
15	ご飯 ツナと豆腐の旨煮 小松菜の磯辺和え すまし汁	597 22.0 19.9 1.6	555 19.6 19.0 1.4	米、砂糖、片栗粉、小麦粉、バター	豆腐、ツナ、チーズ、牛乳	ねぎ、人参、椎茸、コーン、小松菜、大根、チンゲン菜、ねぎ、しめじ	牛乳 チーズクッキー	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
16	ご飯 さわらの胡麻焼き 大根そぼろ煮 みそ汁	558 23.8 18.1 1.6	506 20.8 17.4 1.4	米、胡麻、片栗粉、砂糖、小麦粉、バター	サワラ、鶏肉、豆腐、卵、牛乳	大根、人参、グリーンピース、ほうれん草	牛乳 マドレーヌ	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
17	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ 中華スープ	580 21.9 18.4 1.6	520 18.5 16.5 1.4	米、砂糖、油、春雨、ごま油、胡麻、小麦粉、バター、黒糖	豚肉、ハム、卵、牛乳	キャベツ、椎茸、人参、ピーマン、もやし、きゅうり、小松菜、えのき、水菜	牛乳 黒糖ケーキ	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
18	ご飯 鶏肉と白菜の旨煮 ブロッコリーのおかか和え みそ汁	548 21.6 8.6 1.6	534 20.5 10.3 1.4	米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	鶏肉、ちくわ、牛乳	白菜、ねぎ、人参、椎茸、ブロッコリー、ほうれん草、玉葱、大根	ヤクルト お菓子	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
21	ご飯 和風ミートローフ 小松菜と卵の炒め物 すまし汁	678 26.3 26.5 1.6	602 22.8 22.8 1.4	米、パン粉、片栗粉、油、小麦粉、バター	豚肉、豆腐、卵、牛乳	ひじき、玉葱、人参、小松菜、もやし、ほうれん草、ねぎ、水菜	牛乳 クッキー	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
22	ご飯 ロールパン かぼちゃコロッケ キャベツサラダ 中華スープ	557 18.4 17.5 1.6	548 17.7 17.8 1.4	パン、じゃが芋、小麦粉、パン粉、米、ごま	豚肉、卵、牛乳	南瓜、玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、パプリカ、チンゲン菜、大根、しめじ	牛乳 おかかおにぎり	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
23	ご飯 ひじきご飯 鮭の菜種焼き ほうれん草ときのこのお浸し みそ汁	602 28.4 18.1 1.6	555 24.7 17.7 1.4	米、砂糖、パン、きな粉、砂糖	油揚げ、大豆、鮭、卵、豆腐、牛乳	ひじき、人参、椎茸、玉葱、ほうれん草、もやし、えのき、小松菜、なめこ	牛乳 きな粉ラスク	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
24	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き チンゲン菜のしらす和え すまし汁	608 21.9 19.3 1.6	562 20.1 18.9 1.4	米、胡麻、砂糖、バター、小麦粉	鶏肉、しらす、卵、牛乳	チンゲン菜、大根、わかめ、きゅうり、えのき、小松菜、キャベツ	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
25	ご飯 ハヤシライス ブロッコリーサラダ トマト コンソメスープ	601 17.1 12.6 1.6	585 17.4 14.2 1.4	米、じゃが芋、油	豚肉、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、ほうれん草、白菜、水菜	ヤクルト お菓子	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
28	ご飯 カレーうどん ひじきサラダ さつま芋とりんごの甘煮	583 18.5 15.8 1.6	547 17.1 15.9 1.4	うどん、油、さつま芋、米、胡麻	豚肉、ツナ、牛乳	玉葱、人参、ねぎ、グリーンピース、ひじき、ブロッコリー、パプリカ	牛乳 ツナおにぎり	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
29	ご飯 納豆ご飯 鶏肉の香味焼き チンゲン菜のソテー みそ汁	651 24.7 26.0 1.6	607 22.7 24.2 1.4	米、油、バター、砂糖、小麦粉	納豆、鶏肉、豆腐、卵、牛乳	ねぎ、チンゲン菜、玉葱、人参、パプリカ、小松菜、水菜	牛乳 ココアケーキ	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
30	ご飯 サバの竜田揚げ かぶのサラダ すまし汁	697 20.7 26.1 1.6	628 19.1 23.2 1.4	米、片栗粉、油、小麦粉、バター、胡麻	サバ、かまぼこ、卵、牛乳	かぶ、きゅうり、人参、ほうれん草、玉葱	牛乳 ごまクッキー	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
31	ご飯 ブルコキ丼 ほうれん草のナムル トマト 卵スープ	687 31.5 18.6 1.6	599 25.9 17.5 1.4	米、砂糖、片栗粉、胡麻、ごま油、小麦粉、油	豚肉、卵、脱脂粉乳、牛乳	もやし、玉葱、人参、椎茸、ニラ、ほうれん草、キャベツ、トマト、小松菜	牛乳 こねつけ	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	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
今月の給与量	587kcal	22.2g	16.3g	1.6g	550kcal	20.2g	16.3g	1.4g
給与目標量	586kcal	22.0g	16.3g	1.6g	539kcal	20.2g	15.0g	1.4g

