

2018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)		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)	脂質 (g)	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	604	557	米、砂糖、油、じゃが芋、小麦粉、バター	卵、ツナ、ベーコン、牛乳	玉葱、ミックスベジタブル、わかめ	牛乳 チーズクッキー	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
5	七草粥 松風焼き ほうれん草のお浸し すまし汁	563	544	米、パン粉、砂糖	鶏肉、卵、豆腐、牛乳	七草、玉葱、ほうれん草、もやし、人参、小松菜、白菜	ヤクルト お菓子	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
6	ご飯 タラの煮付け チンゲン菜のお浸し みそ汁	516	498	米、じゃが芋、砂糖	タラ、牛乳	チンゲン菜、もやし、キャベツ、大根、ほうれん草	牛乳 お菓子		
9	ご飯 すごもり卵 大根のそぼろ煮 みそ汁	563	520	米、油、砂糖、ごま油、小麦粉、バター	卵、鶏肉、豆腐、牛乳	キャベツ、玉葱、椎茸、人参、大根、グリーンピース、ねぎ、ほうれん草	牛乳 人参クッキー	ツなおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
10	ご飯 タラの味噌マヨ焼き チンゲン菜の和え物 すまし汁	546	513	米、砂糖、ごま、バター、小麦粉	タラ、卵、牛乳	チンゲン菜、もやし、きゅうり、わかめ、小松菜、玉葱、えのき	牛乳 バナナのパウンドケーキ	そぼろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
11	お雑煮 鶏肉の照り焼き ほうれん草の胡麻和え	702	637	もち、里芋、砂糖、米	鶏肉、ちくわ、ツナ、牛乳	人参、小松菜、ほうれん草	牛乳 ツなおにぎり	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
12	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	599	582	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、チンゲン菜、白菜、大根	ヤクルト お菓子	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
13	ご飯 肉野菜炒め 小松菜の和え物 みそ汁	525	507	米、油、砂糖	鶏肉、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、小松菜、もやし、ほうれん草	牛乳 お菓子		
15	ご飯 和風ミートローフ 小松菜と卵の炒め物 みそ汁	662	592	米、パン粉、油、小麦粉、バター、砂糖	豚肉、豆腐、卵、牛乳	ひじき、玉葱、人参、しめじ、小松菜、もやし、キャベツ、水菜、ほうれん草	牛乳 クッキー	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
16	ロールパン タンドリーチキン キャベツのツナマヨサラダ コンソメスープ	569	538	ロールパン、米、ごま	鶏肉、ツナ、牛乳	キャベツ、きゅうり、人参、コーン、大根、チンゲン菜、しめじ	牛乳 おなかおにぎり	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
17	ひじきご飯 鮭の菜種焼き ほうれん草ときこのお浸し みそ汁	604	557	米、砂糖、パン、きな粉、砂糖、バター	油揚げ、大豆、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、ねぎ	牛乳 きな粉ラスク	ツなおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
18	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ 中華スープ	580	521	米、油、砂糖、春雨、ごま、ごま油、小麦粉、黒糖、バター	豚肉、卵、牛乳	キャベツ、椎茸、人参、ピーマン、もやし、きゅうり、玉葱、わかめ	牛乳 黒糖ケーキ	そぼろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
19	ご飯 鶏肉と白菜の旨煮 ブロッコリーのおかか和え すまし汁	544	528	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	鶏肉、ちくわ、豆腐、牛乳	白菜、ねぎ、人参、椎茸、ブロッコリー、大根、チンゲン菜	ヤクルト お菓子	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
22	ご飯 豚肉のもやし炒め 小松菜の磯辺和え みそ汁	637	577	米、油、砂糖、バター、小麦粉、黒糖	豚肉、豆腐、卵、牛乳	もやし、チンゲン菜、ねぎ、人参、小松菜、大根、玉葱、ほうれん草、南瓜	牛乳 南瓜ケーキ	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
23	ツナとキャベツのスパゲティ ひじきサラダ さつま芋とりんごの甘煮 コンソメスープ	609	587	スパゲティ、油、さつま芋、砂糖、米、ごま	ツナ、豚肉、牛乳	キャベツ、玉葱、なめたけ、ひじき、ブロッコリー、人参、黄パプリカ、チンゲン菜、大根	牛乳 そぼろおにぎり	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
24	ご飯 サバの竜田揚げ カブのサラダ すまし汁	695	626	米、片栗粉、小麦粉、バター、砂糖、ごま	サバ、かまぼこ、卵、牛乳	かぶ、きゅうり、人参、コーン、ほうれん草、ねぎ、しめじ	牛乳 ごまクッキー	ツなおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
25	納豆ご飯 鶏肉のマーメイド焼き チンゲン菜のソテー みそ汁	645	581	米、油、砂糖、バター、小麦粉	納豆、鶏肉、豆腐、卵、牛乳	チンゲン菜、玉葱、人参、黄パプリカ、小松菜、水菜	牛乳 ココアケーキ	そぼろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
26	野菜たっぷりマーボー丼 ほうれん草ともやしのナムル トマト 卵スープ	544	524	米、ごま油、砂糖、片栗粉	豚肉、豆腐、卵、牛乳	ナス、ねぎ、人参、椎茸、ニラ、ほうれん草、もやし、トマト、小松菜、玉葱	ヤクルト お菓子	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
29	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの中華風サラダ みそ汁	609	568	米、油、砂糖、ごま、ごま油、ホットケーキ粉、バター	豚肉、しらす、卵、牛乳	玉葱、キャベツ、きゅうり、人参、わかめ、ねぎ、チンゲン菜、なめこ	牛乳 ドーナッツ	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
30	ご飯 冬野菜の肉みそかけ 白菜のゆかり和え すまし汁	603	562	米、里芋、砂糖、マカロニ、きな粉	豚肉、豆腐、卵、牛乳	大根、ごぼう、人参、ねぎ、白菜、もやし、人参、小松菜、玉葱	牛乳 マカロニきな粉	ツなおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
31	ご飯 サワラのごま照り焼き ブロッコリーの和風マヨ和え みそ汁	566	520	米、ごま油、小麦粉、バター、砂糖	サワラ、ちくわ、豆腐、卵、牛乳	ブロッコリー、人参、コーン、ほうれん草、大根	牛乳 マドレーヌ	そぼろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g

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	588kcal	21.8g	16.7g	1.6g	550kcal	19.7g	16.4g	1.4g
給与目標量	580kcal	21.8g	16.1g	1.6g	517kcal	19.4g	14.4g	1.4g

