

2019年 5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									
7	ご飯 厚焼き玉子 ジャーマンポテト わかめスープ	570	517	18.3	16.0	19.7	18.4	1.6	1.4	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 マドレーヌ	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
8	たけのこご飯 サワラの味噌照り焼き ほうれん草と大根の和え物 すまし汁	580	530	20.8	18.9	20.3	19.1	1.6	1.4	米、砂糖、麩、小麦粉、バター	油揚げ、さわか、卵、牛乳	たけのこ、人参、椎茸、ほうれん草、大根、小松菜、ねぎ	牛乳 クッキー	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
9	あんかけ焼きそば 小松菜ともやしのナムル トマト 中華スープ	545	503	21.7	19.2	12.8	13.6	1.6	1.4	焼きそば麺、砂糖、片栗粉、油、ごま、ごま油、米	豚肉、牛乳	白菜、玉葱、人参、チンゲン菜、しめじ、小松菜、もやし、トマト、ほうれん草、水菜、えのき	牛乳 コーンとわかめのおにぎり	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
10	ご飯 豚肉と大根の旨煮 ブロッコリーのおかか和え みそ汁	507	492	18.2	16.4	9.4	11.2	1.6	1.4	米、砂糖、片栗粉	豚肉、豆腐、牛乳	大根、ねぎ、人参、椎茸、いんげん、ブロッコリー、チンゲン菜、キャベツ	ヤクルト お菓子	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
11	ご飯 鶏肉の甘辛煮 チンゲン菜のお浸し みそ汁	489	471	22.6	19.7	11.6	12.9	1.6	1.4	米、油、砂糖	鶏肉、牛乳	チンゲン菜、もやし、人参、ほうれん草、玉葱	牛乳 お菓子		
13	ご飯 豚肉のニラ炒め ほうれん草のしらす和え みそ汁	586	532	22.0	19.4	18.4	17.4	1.6	1.4	米、油、砂糖、バター、小麦粉、黒糖	豚肉、しらす、卵、牛乳	もやし、玉葱、人参、ニラ、ほうれん草、きゅうり、わかめ、えのき、小松菜、水菜、大根、南瓜	牛乳 南瓜ケーキ	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
14	ご飯 鶏肉の八宝菜 大根のゆかり和え 中華スープ	498	473	19.9	17.9	12.4	13.7	1.6	1.4	米、砂糖、片栗粉、油、小麦粉	鶏肉、卵、牛乳	白菜、玉葱、人参、もやし、チンゲン菜、たけのこ、椎茸、大根、きゅうり、ほうれん草、えのき	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
15	ロールパン タラのカラフル焼き ひじきサラダ 卵スープ	549	525	25.1	22.7	19.6	19.0	1.6	1.4	パン、小麦粉、油、米、ごま	タラ、卵、ツナ、牛乳	玉葱、ピーマン、パプリカ、ヒジキ、ブロッコリー、人参、小松菜、ねぎ	牛乳 ツナおにぎり	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
16	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	500	472	22.8	19.7	12.8	13.7	1.6	1.4	米、砂糖、ごま、パン、きな粉、バター	鶏肉、豆腐、牛乳	わかめ、きゅうり、もやし、人参、チンゲン菜、白菜	牛乳 きな粉ラスク	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
17	カレーライス キャベツとりんごのサラダ トマト コンソメスープ	567	544	13.1	13.6	15.1	16.1	1.6	1.4	米、じゃが芋、油	豚肉、ハム、牛乳	玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、トマト、ほうれん草、大根、しめじ	ヤクルト お菓子	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
18	ご飯 タラの煮付け ほうれん草のお浸し みそ汁	476	465	19.4	18.0	10.1	11.9	1.6	1.4	米、じゃが芋、砂糖	タラ、牛乳	ほうれん草、もやし、人参、チンゲン菜、玉葱	牛乳 お菓子		
20	ご飯 厚揚げと豚ひき肉の中華炒め 春雨サラダ 中華スープ	608	547	20.7	18.4	21.6	19.7	1.6	1.4	米、砂糖、片栗粉、春雨、ごま、ごま油、バター、小麦粉	生揚げ、豚肉、卵、牛乳	ねぎ、しめじ、人参、グリーンピース、もやし、きゅうり、チンゲン菜、玉葱	牛乳 桃のケーキ	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
21	納豆ご飯 炒り鶏 ほうれん草ときこのお浸し みそ汁	514	510	26.7	24.2	10.0	11.9	1.6	1.4	米、砂糖、小麦粉、ごま、バター	納豆、鶏肉、脱脂粉乳、卵、牛乳	大根、ごぼう、れんこん、人参、ほうれん草、白菜、えのき、小松菜、ねぎ、なめこ	牛乳 黒糖蒸しパン	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
22	グリーンピースご飯 鮭の塩焼き チンゲン菜と卵の炒め物 すまし汁	505	485	22.2	20.0	14.2	14.9	1.6	1.4	米、油、小麦粉、砂糖、バター	鮭、卵、豆腐、チーズ、牛乳	グリーンピース、大根、チンゲン菜、人参、もやし、小松菜、キャベツ	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
23	スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ さつま芋の甘煮 コンソメスープ	543	511	17.6	16.8	13.0	13.6	1.6	1.4	スパゲティ、油、さつま芋、砂糖、米、ごま	豚肉、ウインナー、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム、ブロッコリーの、コーン、ほうれん草、白菜、水菜	牛乳 おなかおにぎり	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
24	ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜の煮浸し みそ汁	489	483	17.6	16.5	8.5	10.8	1.6	1.4	米	鶏肉、油揚げ、牛乳	小松菜、キャベツ、人参、しめじ、チンゲン菜、玉葱	ヤクルト お菓子	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
27	ご飯 豚肉と野菜のケチャップ炒め 切干大根とベーコン煮 みそ汁	596	537	23.7	20.4	15.9	15.6	1.6	1.4	米、砂糖、油、ごま、マカロニ、きな粉	豚肉、ベーコン、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、パプリカ、大根、しめじ、コーン、枝豆、小松菜、白菜、水菜	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
28	ご飯 鶏のから揚げ アスパラサラダ コンソメスープ	575	527	20.1	18.2	24.2	21.0	1.6	1.4	米、片栗粉、油、バター、小麦粉	鶏肉、卵、牛乳	アスパラガス、キャベツ、玉葱、きゅうり、人参、パプリカ、ほうれん草、大根、しめじ	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
29	ご飯 カジキの野菜あんかけ ブロッコリーの胡麻和え すまし汁	593	541	22.8	20.4	17.1	16.7	1.6	1.4	米、片栗粉、油、砂糖、バター、小麦粉	カジキ、ちくわ、豆腐、卵、牛乳	玉葱、チンゲン菜、人参、えのき、ブロッコリー、小松菜、ねぎ	牛乳 バナナのバウンドケーキ	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
30	ご飯 豚肉のスタミナ炒め チンゲン菜の和え物 みそ汁	599	557	20.6	18.6	20.1	19.5	1.6	1.4	米、砂糖、油、ごま、小麦粉、バター	豚肉、油揚げ、卵、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、チンゲン菜、もやし、わかめ、ほうれん草、大根	牛乳 ごまクッキー	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
31	野菜たっぷりマーボー丼 コロコロサラダ トマト 中華スープ	514	501	13.1	13.4	11.7	12.7	1.6	1.4	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豚肉、豆腐、牛乳	ナス、ねぎ、人参、ねぎ、コーン、大根、きゅうり、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

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	539kcal	20.6g	14.8g	1.6g	508kcal	18.7g	15.2g	1.4g
給与目標量	526kcal	19.7g	14.6g	1.6g	499kcal	18.7g	13.9g	1.4g

