

2018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) (以上児)	脂質 (g) (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			
1 火	ご飯 揚げ豆腐 南瓜の煮物 みそ汁	515 16.4 15.1 1.6	483 15.4 15.3 1.4	米、油、砂糖、小麦粉、バター	豆腐、卵、牛乳	ひじき、人参、椎茸、いんげん、南瓜、キャベツ、小松菜	牛乳 マドレーヌ	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
2 水	中華風おこわ カレイのおろしあんかけ キャベツの中華風サラダ すまし汁	526 22.6 9.7 1.6	489 20.2 11.0 1.4	米、砂糖、ごま油、片栗粉、麩	豚肉、カレイ、牛乳	筍、しめじ、人参、グリーンピース、大根、万能ねぎ、キャベツ、きゅうり、わかめ	牛乳 柏餅	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
7 月	ご飯 厚焼き玉子 ジャーマンポテト すまし汁	578 19.3 19.0 1.6	514 16.7 17.2 1.4	米、油、砂糖、じゃが芋、麩、ホットケーキ粉	卵、ツナ、ベーコン、牛乳	ミックスベジタブル、玉葱、大根、わかめ	牛乳 ホットケーキ	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
8 火	焼きそば チンゲン菜ともやしのナムル トマト 中華スープ	533 20.8 13.1 1.6	522 19.8 13.5 1.4	焼きそば麺、油、ごま、ごま油、米	豚肉、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、チンゲン菜、もやし、トマト、小松菜、水菜、えのき	牛乳 青菜おにぎり	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
9 水	たけのこご飯 鮭の菜種焼き ほうれん草のお浸し わかめスープ	611 24.0 22.9 1.6	552 21.2 21.0 1.4	米、砂糖、小麦粉、バター	油揚げ、鮭、卵、牛乳	筍、人参、椎茸、玉葱、ほうれん草、白菜、わかめ、ねぎ	牛乳 クッキー	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
10 木	ご飯 鶏のから揚げ アスパラサラダ コンソメスープ	635 20.1 24.0 1.5	558 18.4 20.1 1.3	米、片栗粉、油、バター、黒糖、小麦粉	鶏肉、卵、牛乳	アスパラガス、キャベツ、きゅうり、人参、パプリカ、チンゲン菜、玉葱、水菜	牛乳 南瓜のケーキ	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
11 金	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	534 18.7 10.1 1.6	511 16.8 11.6 1.4	米、砂糖、片栗粉	豚肉、豆腐、牛乳	大根、ねぎ、人参、椎茸、インゲン、ブロッコリー、白菜、小松菜	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
12 土	ご飯 鶏肉の甘辛煮 ほうれん草の和え物 みそ汁	516 23.5 12.2 1.6	496 20.6 13.5 1.4	米、砂糖、油	鶏肉、牛乳	ほうれん草、燃やし、人参、玉葱、チンゲン菜	牛乳 お菓子		
14 月	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	612 20.4 22.1 1.6	548 18.1 19.9 1.4	米、片栗粉、砂糖、春雨、ごま油、ごま、バター、小麦粉	生揚げ、豚肉、卵、牛乳	ねぎ、しめじ、人参、もやし、きゅうり、春雨、玉葱、小松菜	牛乳 桃のケーキ	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
15 火	ご飯 鶏肉の八宝菜 大根のゆかり和え みそ汁	518 21.3 13.0 1.6	493 20.4 14.1 1.4	米、砂糖、片栗粉、油、バター、小麦粉	鶏肉、卵、牛乳	白菜、玉葱、もやし、チンゲン菜、筍、椎茸、人参、大根、きゅうり、キャベツ、ほうれん草、水菜	牛乳 人参クッキー	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
16 水	ロールパン タラのコーンマヨネーズ焼き ひじきサラダ コンソメスープ	507 21.5 17.6 1.6	503 20.1 17.1 1.4	パン、小麦粉、油、米、ごま	タラ、チーズ、牛乳	ひじき、ブロッコリー、人参、パプリカ、大根、小松菜	牛乳 わかめおにぎり	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
17 木	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	525 23.9 12.3 1.6	498 20.7 13.4 1.4	米、砂糖、胡麻、パン、きな粉、バター	鶏肉、豆腐、牛乳	わかめ、もやし、きゅうり、人参、わかめ、ほうれん草、ねぎ	牛乳 きな粉ラスク	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
18 金	カレーライス キャベツとりんごのサラダ コンソメスープ	595 13.5 16.3 1.6	562 13.9 16.4 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、人参、りんご、トマト、チンゲン菜、水菜、えのき	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
19 土	ご飯 タラの煮付け チンゲン菜のお浸し みそ汁	490 19.0 10.3 1.6	478 17.7 12.2 1.4	米、じゃが芋、砂糖	タラ、牛乳	チンゲン菜、もやし、人参、玉葱、わかめ	牛乳 お菓子		
21 月	ご飯 豚肉のもやし炒め ほうれん草のしらす和え みそ汁	494 21.9 12.7 1.6	474 20.3 13.4 1.4	米、油、砂糖、小麦粉、黒糖	豚肉、しらす、卵、牛乳	もやし、ねぎ、人参、ピーマン、ほうれん草、きゅうり、わかめ、えのき、チンゲン菜、水菜、大根	牛乳 黒糖蒸しパン	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
22 火	ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜の煮浸し みそ汁	566 26.8 11.6 1.6	529 23.1 12.7 1.4	米、マカロニきな粉、きな粉、砂糖	鶏肉、油揚げ、牛乳	小松菜、白菜、人参、しめじ、ほうれん草、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
23 水	グリーンピースご飯 サバの塩焼き チンゲン菜と卵の炒め物 すまし汁	532 21.5 17.4 1.6	505 19.5 17.3 1.4	米、油、小麦粉、砂糖	サバ、卵、豆腐、チーズ、牛乳	グリーンピース、大根、チンゲン菜、もやし、人参、小松菜、キャベツ	牛乳 チーズクッキー	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
24 木	スパゲティナーポリタン ブロッコリーサラダ さつま芋の甘煮 コンソメスープ	560 18.3 13.1 1.6	538 17.5 13.7 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、ブロッコリー、コーン、ほうれん草、白菜、水菜	牛乳 おかかおにぎり	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
25 金	野菜たっぷりマーボー丼 コロコロサラダ トマト 卵スープ	555 14.4 13.7 1.6	534 14.5 14.2 1.4	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	豚肉、豆腐、卵、牛乳	ナス、ねぎ、人参、椎茸、ねぎ、ニラ、コーン、大根、きゅうり、トマト、チンゲン菜、玉葱	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
28 月	ご飯 豚肉のスタミナ炒め チンゲン菜の和え物 みそ汁	612 21.5 20.3 1.6	569 20.1 19.4 1.4	米、砂糖、油、ごま、小麦粉、バター	豚肉、卵、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、チンゲン菜、もやし、きゅうり、わかめ、小松菜、ねぎ、水菜	牛乳 ごまクッキー	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
29 火	納豆ご飯 筑前煮(新ごぼう) ほうれん草ときこのお浸し みそ汁	606 27.2 18.5 1.6	568 24.4 18.7 1.4	米、砂糖、バター、小麦粉	納豆、鶏肉、卵、牛乳	大根、ごぼう、れんこん、人参、ほうれん草、白菜、えのき、チンゲン菜、ねぎ、なめこ	牛乳 ココアケーキ	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
30 水	ご飯 かじきの野菜あんかけ ブロッコリーの胡麻和え すまし汁	577 22.0 16.5 1.6	531 19.9 16.3 1.4	米、片栗粉、油、ごま、砂糖、バター、小麦粉	カジキ、ちくわ、卵、牛乳	玉葱、チンゲン菜、人参、えのき、ブロッコリー、キャベツ、小松菜、大根	牛乳 バナナの Pound ケーキ	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
31 木	ご飯 豚肉と野菜のケチャップ炒め 切干大根とベーコンの煮物 コンソメスープ	577 19.5 15.2 1.6	513 17.3 14.0 1.4	米、油、砂糖、さつま芋、小麦粉	豚肉、ベーコン、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、パプリカ、椎茸、大根、しめじ、コーン、枝豆、白菜、ほうれん草、水菜	牛乳 鬼まんじゅう	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g

昼食・補食には果物が付きます。
569.1

	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	554kcal	20.9g	15.4g	1.6g	519kcal	19.0g	15.4g	1.4g
給与目標量	550kcal	20.6g	15.3g	1.6g	505kcal	18.9g	14.0g	1.4g

