

2020年 1月 献立表

アップルナーズリー保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩量(g) (以上児) (未満児)		材 料 名			おやつ	補食	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩量
		たんぱく質	脂質	食塩量	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの			
4 18 土	ご飯 豆腐の野菜あんかけ チンゲン菜のお浸し みそ汁	540 16.1 12.9 1.6	515 15.4 14.0 1.4		米、片栗粉、砂糖	豆腐、牛乳	玉葱、人参、チンゲン菜、もやし	牛乳 お菓子	
6 月	ご飯 厚焼き玉子 大根の土佐煮 みそ汁	543 21.2 16.7 1.6	514 19.2 16.5 1.4		米、砂糖、油、小麦粉、バター	卵、ツナ、牛乳	玉葱、ミックスベジタブル、大根、人参、椎茸、枝豆、小松菜、キャベツ	牛乳 マドレーヌ	わかめおにぎり みそ汁
7 火	七草粥 松風焼き ほうれん草のお浸し わかめスープ	612 27.8 16.3 1.6	557 23.6 15.7 1.4		米、パン粉、砂糖、ごま、油	鶏肉、豆腐、豚肉、牛乳	七草、玉葱、長ねぎ、人参、ほうれん草、もやし、わかめ、白菜	牛乳 そばろおにぎり	チャーハン スープ
8 水	ご飯 タラの味噌マヨ焼き チンゲン菜の和え物 すまし汁	556 19.6 13.8 1.6	519 18.0 14.4 1.4		米、砂糖、ホットケーキ粉、油	タラ、牛乳	チンゲン菜、大根、人参、コーン、ほうれん草、玉葱	牛乳 コーンボーナッツ	そばろおにぎり すまし汁
9 木	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの中華風サラダ 中華スープ	588 20.7 17.4 1.6	540 18.9 16.7 1.4		米、砂糖、油、ごま、ごま油、コーンフレーク、バター	豚肉、マッシュマロ、牛乳	玉葱、キャベツ、きゅうり、人参、わかめ、チンゲン菜、大根、水菜	牛乳 マッシュマロフレーク	鮭おにぎり みそ汁
10 金	お雑煮 鶏肉の照り焼き ブロッコリーの胡麻和え	586 21.7 9.6 1.6	571 19.1 11.4 1.4		もち、米、砂糖、ごま、里芋	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	ツナおにぎり すまし汁
11 25 土	ご飯 肉野菜炒め ほうれん草の和え物 みそ汁	557 23.1 12.2 1.6	529 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	
14 火	ご飯 ツナと豆腐の旨煮 小松菜の磯辺和え すまし汁	621 24.5 14.5 1.6	574 21.6 14.8 1.4		米、砂糖、片栗粉、マカロニ、きな粉	豆腐、ツナ、牛乳	ねぎ、人参、コーン、椎茸、グリーンピース、小松菜、大根、チンゲン菜、玉葱、しめじ	牛乳 マカロニきな粉	わかめおにぎり みそ汁
15 水	ご飯 サバのカレー揚げ カブのサラダ みそ汁	659 21.0 22.6 1.6	591 19.1 20.6 1.4		米、片栗粉、油、小麦粉、バター	サバ、かまぼこ、豆腐、牛乳	カブ、きゅうり、人参、コーン、ほうれん草	牛乳 オレンジケーキ	そばろおにぎり すまし汁
16 木	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ 中華スープ	707 27.2 25.4 1.6	602 22.1 20.9 1.4		米、砂糖、油、ごま油、春雨、小麦粉、バター	豚肉、ハム、脱脂粉乳、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 チーズクッキー	鮭おにぎり みそ汁
17 金	ご飯 鶏肉の中華煮 ひじきサラダ みそ汁	556 20.2 10.5 1.6	537 19.3 11.7 1.4		米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	鶏肉、牛乳	白菜、ねぎ、人参、椎茸、ひじき、ブロッコリー、パプリカ、ほうれん草、大根、なめこ	ヤクルト お菓子	ツナおにぎり すまし汁
20 月	ご飯 和風ミートローフ 小松菜と卵の炒め物 みそ汁	682 26.7 26.7 1.6	604 23.0 23.0 1.4		米、パン粉、片栗粉、油、小麦粉、バター	豚肉、豆腐、卵、牛乳	玉葱、人参、しめじ、小松菜、もやし、ほうれん草、白菜、水菜	牛乳 クッキー	わかめおにぎり みそ汁
21 火	ロールパン 南瓜コロッケ キャベツサラダ 中華スープ	525 17.2 16.2 1.6	522 16.8 16.7 1.4		パン、じゃが芋、小麦粉、パン粉、油、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、えのき	牛乳 わかめおにぎり	チャーハン スープ
22 水	ご飯 サワラのごま照り焼き れんこん金平 すまし汁	647 27.6 18.8 1.6	577 23.7 18.4 1.4		米、ごま、ごま油、砂糖、パン、きな粉、バター	サワラ、豚肉、豆腐、牛乳	れんこん、人参、グリーンピース、小松菜、玉葱	牛乳 きな粉ラスク	そばろおにぎり すまし汁
23 木	納豆ご飯 鶏肉の香味焼き チンゲン菜の和え物 みそ汁	536 25.1 15.3 1.6	530 23.1 16.1 1.4		米、砂糖、ごま、小麦粉、バター、黒糖、	納豆、鶏肉、卵、牛乳	大根、ねぎ、チンゲン菜、もやし、きゅうり、人参、わかめ、ほうれん草、しめじ	牛乳 黒糖ケーキ	鮭おにぎり みそ汁
24 金	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 16.9 12.6 1.6	584 17.3 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、小松菜、キャベツ、大根	ヤクルト お菓子	ツナおにぎり すまし汁
27 月	カレーうどん 即席漬け 大豆の甘辛揚げ	485 17.9 16.4 1.6	459 16.3 16.1 1.4		うどん、油、小麦粉、片栗粉、ホットケーキ粉、小麦粉、砂糖	豚肉、大豆、ヨーグルト、牛乳	玉葱、ねぎ、人参、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、昆布	牛乳 白パン	チャーハン スープ
28 火	ご飯 豚肉と大根の旨煮 小松菜ときのこのお浸し みそ汁	589 22.6 20.4 1.6	559 20.9 20.2 1.4		米、砂糖、片栗粉、バター、小麦粉	豚肉、豆腐、卵、牛乳	大根、ねぎ、人参、椎茸、いんげん、小松菜、もやし、えのき、人参、ほうれん草、しめじ	牛乳 ココアケーキ	わかめおにぎり みそ汁
29 水	ひじきご飯 カジキのムニエル ブロッコリーサラダ コンソメスープ	650 26.0 21.1 1.6	599 22.5 20.3 1.4		米、砂糖、小麦粉、油、バター、ごま	油揚げ、大豆、カジキ、卵、牛乳	ひじき、人参、ブロッコリー、チンゲン菜、白菜、水菜	牛乳 ごまクッキー	そばろおにぎり すまし汁
30 木	ブルゴギ丼 ほうれん草のナムル トマト 卵スープ	606 27.7 16.7 1.6	541 23.1 15.9 1.4		米、砂糖、片栗粉、油、ごま、ごま油、小麦粉	豚肉、卵、脱脂粉乳、牛乳	もやし、玉葱、人参、椎茸、にら、ほうれん草、白菜、トマト、小松菜、キャベツ	牛乳 こねつけ	鮭おにぎり みそ汁
31 金	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	522 18.7 8.5 1.6	520 18.3 11.1 1.4		米、ごま、砂糖	鶏肉、しらす、牛乳	チンゲン菜、大根、きゅうり、わかめ、にんじん、小松菜、ねぎ	ヤクルト お菓子	ツナおにぎり すまし汁

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	食塩量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩量
今月の給与量	585kcal	22.1g	16.1g	1.6g	547kcal	20.0g	16.1g	1.4g
給与目標量	563kcal	21.1g	15.6g	1.6g	532kcal	20.0g	14.8g	1.4g

