

2022年10月 献立表 アップルナースリー保育園

	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	材 料 名						
		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 15 29 土	ご飯 豆腐の卵とじ ほうれん草の和え物 みそ汁	526 18.8 13.4 1.6	454 15.4 12.6 1.4	米、上白糖	豆腐、卵、みそ、牛乳	玉葱、人参、ほうれん草、もやし、小松菜	牛乳 お菓子	
3 月	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き れんこんきんぴら すまし汁	569 22.6 20.3 1.6	474 18.2 16.9 1.4	米、ごま、上白糖、ごま油、薄力粉、バター	鶏肉、みそ、竹輪、チーズ、牛乳	れんこん、人参、ほうれん草、玉葱	牛乳 チーズクッキー	わかめおにぎり みそ汁
4 火	ツナときのこのトマトスパゲッティ ブロッコリーサラダ さつまいもの甘煮 コンソメスープ	561 20.1 12.0 1.6	480 16.6 11.8 1.4	スパゲッティ、油、さつまいも、上白糖、米、ごま	シーチキン、豆腐、牛乳、かつお節	玉葱、キャベツ、しめじ、マッシュルーム、人参、トマト、ブロッコリー、コーン、チンゲン菜、えのき	牛乳 おからおにぎり	そぼろおにぎり すまし汁
5 水	ピラフ 白身魚のオープン焼き 小松菜の炒め物 わかめスープ	508 21.8 17.1 1.6	431 18.2 13.8 1.4	米、油、マヨネーズ、パン粉、ごま、ホットケーキ粉、上白糖	鶏肉、カレイ、卵、牛乳、きな粉	ミックスベジタブル、にんにく、小松菜、玉葱、人参、パプリカ、わかめ、大根	牛乳 きな粉蒸しパン	ツナおにぎり すまし汁
6 木	ご飯 豚肉と大根の旨煮 南瓜サラダ みそ汁	563 23.0 16.4 1.6	470 18.1 14.3 1.4	米、上白糖、片栗粉、ごま油、マヨネーズ	豚肉、ハム、みそ、牛乳、ヨーグルト、脱脂粉乳	大根、ねぎ、人参、しいたけ、いんげん、南瓜、きゅうり、コーン、ほうれん草、白菜、水菜	牛乳 いちごヨーグルト	チャーハン スープ
7 金	チキンカレーライス フレンチサラダ トマト 中華スープ	529 17.5 8.5 1.6	476 15.1 9.5 1.4	米、じゃがいも、油	鶏肉	玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、トマト、チンゲン菜、ねぎ、しめじ	ヤクルト お菓子	鮭おにぎり みそ汁
8 22 土	ご飯 鶏肉の甘辛煮 チンゲン菜の和え物 すまし汁	528 26.3 11.5 1.6	458 20.9 11.3 1.4	米、片栗粉、油、上白糖	鶏肉、豆腐、牛乳	チンゲン菜、もやし、人参、小松菜	牛乳 お菓子	
11 火	ご飯 厚焼き玉子 ブロッコリーサラダ 中華スープ	525 21.8 19.7 1.6	447 17.8 16.5 1.4	米、上白糖、油、薄力粉、バター	卵、豆腐、シーチキン、牛乳	玉葱、ミックスベジタブル、ブロッコリー、人参、パプリカ、小松菜、キャベツ、ねぎ	牛乳 マドレーヌ	わかめおにぎり みそ汁
12 水	麦ご飯 カンキのおろしあんかけ ほうれん草の胡麻和え みそ汁	547 24.3 13.0 1.6	461 19.8 12.3 1.4	米、押麦、片栗粉、油、ごま、上白糖、マカロニ	かじき、竹輪、みそ、牛乳、きな粉	大根、ねぎ、ほうれん草、白菜、人参、チンゲン菜、玉葱、しめじ	牛乳 マカロニきな粉	そぼろおにぎり すまし汁
13 木	ロールパン コーン入りハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ	527 22.0 19.7 1.6	446 17.7 17.2 1.4	ロールパン、パン粉、マヨネーズ、米、ごま油、上白糖	豚肉、豆腐、卵、牛乳、しらす干し	玉葱、人参、コーン、キャベツ、きゅうり、パプリカ、小松菜、水菜、のり	牛乳 海苔じゃこおにぎり	ツナおにぎり すまし汁
14 金	ご飯 鶏もも肉の風味焼き チンゲン菜とコーンのソテー すまし汁	593 22.0 20.0 1.6	495 18.1 16.5 1.4	米、上白糖、ごま油、ごま、麩	鶏肉、牛乳	にんにく、しょうが、ねぎ、チンゲン菜、もやし、人参、コーン、玉葱、ほうれん草	牛乳 お菓子	鮭おにぎり みそ汁
17 月	ご飯 豚肉のスタミナ炒め ほうれん草ともやしのナムル みそ汁	534 20.7 18.6 1.6	451 16.8 15.6 1.4	米、油、上白糖、ごま、ごま油、バター、薄力粉	豚肉、油揚げ、みそ、牛乳、卵	キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、しょうが、にんにく、ほうれん草、もやし、きゅうり、小松菜、大根	牛乳 桃のケーキ	チャーハン スープ
18 火	ご飯 とり天 五色和え コンソメスープ	568 29.1 15.8 1.6	457 22.3 13.3 1.4	米、ごま油、薄力粉、片栗粉、油、上白糖	鶏肉、卵、牛乳、豚肉、チーズ	しょうが、にんにく、チンゲン菜、大根、人参、しめじ、パプリカ、ほうれん草、玉葱	牛乳 ピザまん	鮭おにぎり みそ汁
19 水	納豆ご飯 さんまの胡麻焼き 小松菜の煮浸し すまし汁	530 23.7 18.9 1.6	463 19.9 17.0 1.4	米、ごま、上白糖	納豆、さんま、油揚げ、豆腐、牛乳	大根、小松菜、白菜、人参、しめじ、チンゲン菜、ねぎ、寒天	牛乳 ぶどうゼリー	わかめおにぎり みそ汁
20 木	ご飯 鶏肉の酢豚風 コロコロサラダ 中華スープ	542 20.5 18.4 1.6	470 17.2 16.4 1.4	米、ごま油、上白糖、片栗粉、薄力粉、バター	鶏肉、チーズ、牛乳、卵	玉葱、人参、たけのこ、ピーマン、しいたけ、大根、コーン、きゅうり、ほうれん草、キャベツ、水菜	牛乳 クッキー	そぼろおにぎり すまし汁
21 金	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ ブロッコリーの和風マヨ和え みそ汁	515 16.1 11.2 1.6	472 14.4 11.9 1.4	米、油、上白糖、片栗粉、マヨネーズ	豆腐、豚肉、ちくわ、みそ	しょうが、玉葱、人参、しいたけ、ブロッコリー、パプリカ、小松菜、白菜、なめこ	ヤクルト お菓子	ツナおにぎり すまし汁
24 月	ご飯 豚肉の味噌炒め 切干大根とベーコンの煮物 すまし汁	596 21.6 14.9 1.6	473 17.2 12.8 1.4	米、上白糖、油、さつまいも、薄力粉、そうめん	豚肉、みそ、ベーコン、牛乳、卵、脱脂粉乳	キャベツ、玉葱、しいたけ、人参、ピーマン、切り干し大根、しめじ、コーン、枝豆、小松菜、ねぎ、えのき	牛乳 いがり坊や	チャーハン スープ
25 火	五目中華うどん 鶏肉のマーマレード焼き 酢味噌和え	544 26.4 20.5 1.6	449 20.9 16.9 1.4	うどん、ごま油、マーマレード、上白糖、米、ごま	豚肉、なると、鶏肉、シーチキン、みそ、牛乳、チーズ	キャベツ、もやし、ねぎ、チンゲン菜、人参、コーン、しいたけ、トマト、きゅうり、わかめ	牛乳 チーズと昆布のおにぎり	鮭おにぎり みそ汁
26 水	麦ご飯 タラの南蛮漬け ほうれん草の磯辺和え 中華スープ	545 20.1 16.1 1.6	455 17.4 13.8 1.4	米、押麦、薄力粉、油、上白糖、バター、ごま	タラ、牛乳、卵	玉葱、人参、ピーマン、ほうれん草、もやし、のり、小松菜、大根、しめじ	牛乳 ごまクッキー	わかめおにぎり みそ汁
27 木	ご飯 けんちょう(山口県) キャベツとしらすの和え物 みそ汁	507 18.6 13.9 1.6	444 15.7 13.0 1.4	米、里芋、しらたき、油、上白糖	豆腐、油揚げ、しらす干し、みそ、牛乳	人参、大根、キャベツ、きゅうり、わかめ、チンゲン菜、玉葱、水菜	牛乳 お菓子	そぼろおにぎり すまし汁
28 金	三色ごはん ブロッコリーとひじきのサラダ トマト コンソメスープ	524 18.7 12.4 1.6	466 16.4 12.3 1.4	米、上白糖、油、ごま、バター、薄力粉	卵、鶏肉、ハム、豆腐、脱脂粉乳	いんげん、ブロッコリー、人参、ひじき、トマト、ほうれん草	ヤクルト ココアケーキ	ツナおにぎり すまし汁
31 月	さつまいもご飯 ナスのミートグラタン カラフルサラダ 卵スープ	568 18.1 16.4 1.6	470 15.2 14.1 1.4	米、さつまいも、ごま、マカロニ、油、片栗粉、バター、薄力粉、上白糖	豚肉、卵、牛乳、チーズ	なす、玉葱、マッシュルーム、カリフラワー、ブロッコリー、人参、パプリカ、ほうれん草、ねぎ、南瓜	牛乳 パンキンチーズマフィン	チャーハン スープ

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	541kcal	21.5g	15.5g	1.6g	461kcal	17.6g	13.9g	1.4g
給与目標量	536kcal	20.1g	14.9g	1.6g	452kcal	17.0g	12.6g	1.4g

