

2021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					
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	熱と力になるもの			
1	チキンカレーライス 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 19.4 8.0 1.6	523 19.7 10.5 1.4	米、じゃが芋、油、 上白糖	鶏肉、ハム、牛乳	玉葱、人参、ブロッコ リー、ひじき、トマト、チ ンゲン菜、しめじ、水菜	ヤクルト お菓子	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
2	ご飯 鶏肉の甘辛煮 ほうれん草の和え物 みそ汁	535 27.1 11.6 1.6	508 22.6 12.9 1.4	米、片栗粉、油、上白 糖	鶏肉、豆腐、牛乳	ほうれん草、もやし、人 参、小松菜	牛乳 お菓子		
4	厚焼き玉子 フレンチサラダ すまし汁	559 22.6 16.4 1.6	518 20.2 16.4 1.4	米、上白糖、油、 麩、マカロニ	卵、豆腐、シーチキ ン、きな粉、牛乳	玉葱、ミックスベジタ ブル、キャベツ、きゅうり、 チンゲン菜、ねぎ	牛乳 マカロニきな粉	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
5	ツナときのこのトマトスパゲッティ ブロッコリーとチキンのサラダ さつまいもの甘煮 コンソメスープ	573 22.5 13.2 1.6	487 19.6 12.9 1.4	スパゲッティ、油、さ つま芋、上白糖、米、 ごま	シーチキン、鶏肉、 牛乳	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、 小松菜、白菜、えのき	牛乳 鶏そぼろおにぎり	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
6	ピラフ 白身魚のオープン焼き チンゲン菜の炒め物 わかめスープ	490 19.6 15.7 1.6	397 17.0 13.6 1.4	米、油、パン粉、ご ま、上白糖	鶏肉、カレイ、牛乳	ミックスベジタブル、にんに く、チンゲン菜、玉葱、人 参、パプリカ、わかめ、大根	牛乳 ぶどうゼリー	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
7	豚肉と大根の旨煮 南瓜サラダ みそ汁	591 21.1 19.6 1.6	482 19.1 17.2 1.4	米、上白糖、片栗 粉、ごま油、パ ター、薄力粉	豚肉、ハム、卵、牛 乳	大根、ねぎ、人参、椎茸、イ ンゲン、かぼちゃ、きゅう り、コーン、ほうれん草、 キャベツ、えのき	牛乳 りんごのパウンドケーキ	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
8	鶏肉のごま味噌焼き れんこんきんぴら すまし汁	567 20.0 14.4 1.6	469 16.5 13.1 1.4	米、ごま、砂糖、ご ま油	鶏肉、竹輪、豆腐、 牛乳	れんこん、人参、小松菜	ヤクルト お菓子	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
9	鮭のムニエル チンゲン菜の和え物 すまし汁	532 21.5 13.6 1.6	434 18.3 12.9 1.4	米、薄力粉、パ ター、上白糖	鮭、豆腐、牛乳	チンゲン菜、もやし、人 参、ほうれん草	牛乳 お菓子		
11	豚肉の味噌炒め 小松菜ともやしの和え物 すまし汁	463 20.5 11.9 1.6	456 19.9 13.6 1.4	米、上白糖、油	豚肉、ヨーグルト、 脱脂粉乳、牛乳	キャベツ、玉葱、椎茸、人 参、ピーマン、小松菜、も やし、ほうれん草、ねぎ、 えのき	牛乳 フルーツヨーグルト	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
12	豆腐のそぼろあんかけ 五色和え みそ汁	478 17.7 15.4 1.6	466 17.0 16.0 1.4	米、油、上白糖、片栗 粉、薄力粉、バター	豆腐、豚肉、卵、牛 乳	生姜、玉葱、人参、椎茸、ほ うれん草、大根、しめじ、パ プリカ、チンゲン菜、白菜、 水菜	牛乳 マドレーヌ	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
13	麦ご飯 カジキのおろしあんかけ チンゲン菜の胡麻和え みそ汁	510 20.2 15.6 1.6	480 18.4 15.7 1.4	米、押麦、片栗粉、 油、ごま、上白糖、 薄力粉、バター	かじき、竹輪、卵、 牛乳	大根、青ねぎ、チンゲン 菜、白菜、人参、小松菜、 玉葱、しめじ、人参	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
14	青菜ご飯 とり天(大分県) ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ	631 33.2 19.8 1.6	565 27.5 18.9 1.4	米、ごま、ごま油、薄 力粉、片栗粉、油、上 白糖	鶏肉、卵、豚肉、粉 チーズ、牛乳	小松菜、生姜、にんにく、 ブロッコリー、人参、コー ン、ほうれん草、大根	牛乳 ピザまん	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
15	豚肉の生姜焼き キャベツサラダ 中華スープ	526 17.2 12.7 1.6	523 17.5 14.8 1.4	米、上白糖、油	豚肉、シーチキン、 豆腐、牛乳	玉葱、生姜、キャベツ、 きゅうり、人参、パプリ カ、チンゲン菜、しめじ	ヤクルト お菓子	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
18	豚肉のスタミナ炒め チンゲン菜ともやしのナムル みそ汁	515 19.1 16.8 1.6	487 18.4 16.9 1.4	米、油、上白糖、ご ま油、ごま、パ ター、薄力粉	豚肉、卵、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、ピー マン、生姜、にんにく、チ ンゲン菜、もやし、きゅうり、 ほうれん草、大根、なめこ	牛乳 桃のケーキ	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
19	鶏肉の酢豚風 ブロッコリーの和風マヨ和え 中華スープ	510 23.6 15.0 1.6	489 22.2 15.7 1.4	米、ごま油、上白 糖、片栗粉、ホット ケーキ粉、油	鶏肉、竹輪、卵、 チーズ、ハム、牛乳	玉葱、人参、たけのこ、ピー マン、椎茸、ブロッコリー、 パプリカ、小松菜、キャベ ツ、水菜	牛乳 ハムチーズ蒸しパン	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
20	納豆ご飯 さんまの胡麻焼き ほうれん草ときのこのお浸し すまし汁	596 23.1 25.1 1.6	545 20.7 22.8 1.4	米、ごま、上白糖、 薄力粉、バター	納豆、さんま、卵、 牛乳	大根、ほうれん草、もや し、えのき、人参、チンゲ ン菜、玉葱、白菜	牛乳 クッキー	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
21	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	515 20.9 19.0 1.6	500 20.0 19.8 1.4	パン、パン粉、米、 ごま油、上白糖	豚肉、豆腐、卵、し らす干し、牛乳	玉葱、人参、コーン、キャベ ツ、きゅうり、人参、パプリ カ、小松菜、水菜、しめじ	牛乳 海苔じゃこおにぎり	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
22	鶏もも肉の風味焼き ほうれん草とコーンのソテー みそ汁	576 19.6 16.2 1.6	535 17.2 15.8 1.4	米、上白糖、ごま 油、ごま、サラダ油	鶏肉、豆腐、牛乳	にんにく、生姜、ねぎ、ほ うれん草、玉葱、人参、 コーン、チンゲン菜	ヤクルト お菓子	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
25	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	626 17.7 20.6 1.6	568 16.9 19.4 1.4	米、さつまいも、ごま、 サラダ油、上白糖、パ ター、黒砂糖、薄力粉	豚肉、卵、牛乳	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、かぼちゃ	牛乳 南瓜のケーキ	ツナおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
26	けんちょう(山口県) 小松菜の土佐和え みそ汁	533 18.8 21.3 1.6	504 18.0 20.2 1.4	米、さといも、しら たき、油、上白糖、 バター、薄力粉	豆腐、油揚げ、かつ お節、卵、脱脂粉 乳、牛乳	人参、大根、小松菜、白 菜、チンゲン菜、玉葱、水 菜	牛乳 ココアケーキ	鮭おにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
27	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	533 20.0 16.2 1.6	490 18.1 16.1 1.4	米、押麦、薄力粉、 油、上白糖、パ ター、ごま	タラ、卵、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、小 松菜、もやし、のり、チ ンゲン菜、大根、えのき	牛乳 ごまクッキー	そぼろおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
28	五目中華うどん 鶏肉のマーマレード焼き 酢味噌和え	536 26.9 19.4 1.6	501 23.3 18.6 1.4	うどん、ごま油、上 白糖、米、ごま	豚肉、なると、鶏 肉、シーチキン、 鮭、牛乳	キャベツ、もやし、ねぎ、 ほうれん草、人参、コー ン、椎茸、トマト、きゅう り、わかめ	牛乳 鮭おにぎり	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
29	三色ご飯 切干大根のソテー トマト コンソメスープ	545 16.5 13.6 1.6	545 17.3 16.1 1.4	米、上白糖、油、ご ま	卵、鶏肉、ベーコ ン、豆腐、牛乳	インゲン、切干大根、小松 菜、人参、トマト、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

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	21.7g	15.7g	1.6g	498kcal	19.6g	15.8g	1.4g
給与目標量	531kcal	19.9g	14.8g	1.6g	518kcal	19.4g	14.4g	1.4g

