

2019年 3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) / たんぱく質 (g) / 脂質 (g) / 塩分 (g)		材 料 名			おやつ	補食	エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 塩分
		(以上児)	(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 金	散らし寿司 鶏肉の香味焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁	601 23.2 16.7 1.6	572 20.9 17.0 1.4	米、砂糖、油、麩	卵、油揚げ、でんぶ、 鶏肉、牛乳	人参、れんこん、椎茸、さ やえんどう、ねぎ、ブロッ コリー、人参、コーン、玉 葱、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
2 16 30 土	ご飯 タラの煮付け チンゲン菜のお浸し すまし汁	545 18.9 11.6 1.6	503 17.5 12.1 1.4	米、砂糖	タラ、牛乳	大根、チンゲン菜、もやし、 人参、小松菜、玉葱	牛乳 お菓子		
4 月	焼きそば 大根サラダ トマト 卵スープ	618 28.5 20.8 1.6	591 25.5 19.9 1.4	焼きそば麺、油、小 麦粉、砂糖、片栗粉	豚肉、ツナ、卵、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、 ピーマン、大根、きゅうり、 小松菜、ねぎ	牛乳 肉まん	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
5 火	納豆ご飯 筑前煮 インゲンの胡麻和え みそ汁	613 24.4 15.5 1.6	565 22.2 15.7 1.4	米、砂糖、ごま、さ つま芋、バター、小 麦粉	納豆、鶏肉、卵、牛乳	大根、ごぼう、れんこん、 人参、椎茸、グリーンピー ス、インゲン、白菜、チン ゲン菜、玉葱、水菜	牛乳 さつま芋ケーキ	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
6 水	ひじきご飯 タラのみそマヨ焼き ほうれん草の和え物 すまし汁	550 21.1 15.0 1.6	489 18.7 15.5 1.4	米、砂糖、小麦粉、 バター	油揚げ、大豆、タラ、 卵、牛乳	ひじき、人参、椎茸、ほう れん草、もやし、コーン、 小松菜、大根、えのき	牛乳 人参クッキー	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
7 木	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ みそ汁	576 24.9 14.0 1.6	542 21.8 14.7 1.4	米、マカロニ、砂 糖、ホットケーキ粉	鶏肉、豆腐、牛乳	キャベツ、きゅうり、人 参、パプリカ、チンゲン 菜、ねぎ	牛乳 バナナマフィン	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
8 金	カレーライス ブロッコリーのツナ和え トマト コンソメスープ	631 19.4 15.7 1.6	552 17.4 15.8 1.4	米、じゃが芋、油	豚肉、ツナ、牛乳	玉葱、人参、ブロッコ リー、コーン、トマト、ほ うれん草、白菜、しめじ	ヤクルト お菓子	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
9 23 土	ご飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のお浸し みそ汁	564 22.0 16.0 1.6	534 19.8 15.8 1.4	米、油、砂糖	豚肉、牛乳	玉葱、ほうれん草、もやし、 人参、小松菜	牛乳 お菓子		
11 月	ご飯 厚焼き玉子 五色和え すまし汁	582 18.6 17.6 1.6	534 17.1 16.9 1.4	米、砂糖、油、パ ター、小麦粉、砂糖	卵、ツナ、牛乳	玉葱、人参、チンゲン菜、 大根、しめじ、コーン、ほ うれん草、キャベツ、しめ じ	牛乳 りんごのパウンドケーキ	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
12 火	ご飯 豚肉と大根の旨煮 小松菜の磯辺和え みそ汁	611 23.4 18.7 1.6	568 20.5 18.4 1.4	米、砂糖、片栗粉、 小麦粉、バター、ご ま	豚肉、豆腐、卵、牛乳	大根、ねぎ、人参、椎茸、 グリーンピース、小松菜、も やし、チンゲン菜、玉葱	牛乳 ごまクッキー	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
13 水	ロールパン サーモンシチュー ブロッコリーサラダ コンソメスープ	583 27.1 17.2 1.6	569 24.5 17.5 1.4	パン、小麦粉、じゃ が芋、油、米、ごま	鮭、豚肉、牛乳	玉葱、人参、グリーンピー ス、ブロッコリー、コー ン、ほうれん草、水菜、白 菜	牛乳 そぼろおにぎり	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
14 木	ご飯 鶏肉の中華焼き ほうれん草のナムル 中華スープ	602 23.5 19.9 1.6	555 20.7 18.6 1.4	米、砂糖、ごま、ご ま油、パン、きな粉	鶏肉、牛乳	ほうれん草、キャベツ、人 参、チンゲン菜、ねぎ	牛乳 きな粉ラスク	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
15 金	豚丼 ポテトサラダ トマト みそ汁	647 19.8 14.8 1.6	632 19.5 16.0 1.4	米、砂糖、じゃが芋	豚肉、卵、ハム、牛乳	玉葱、ごぼう、きゅうり、 人参、小松菜、大根	ヤクルト お菓子	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
18 月	ご飯 厚揚げと鶏肉の甘辛炒め 春キャベツとしらすの和え物 中華スープ	616 20.4 21.2 1.6	559 18.7 19.4 1.4	米、砂糖、片栗粉、 ごま、ごま油、小麦 粉、バター	生揚げ、鶏肉、しら す、卵、牛乳	ねぎ、玉葱、しめじ、人 参、グリーンピース、キャベ ツ、わかめ、きゅうり、小 松菜、大根	牛乳 クッキー	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
19 火	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 南瓜のいとこ煮 みそ汁	629 23.5 20.8 1.6	581 20.8 20.0 1.4	米、油、小麦粉、パ ター、砂糖	豚肉、卵、牛乳	もやし、玉葱、人参、ニ ラ、南瓜、小豆、ほうれん 草、キャベツ、なめこ	牛乳 ココアケーキ	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
20 水	ご飯 かじきのさっぱりソース 大根とチンゲン菜の和え物 すまし汁	514 19.3 14.8 1.6	494 18.0 15.3 1.4	米、片栗粉、油、砂 糖、小麦粉、バター	カジキ、豆腐、卵、牛 乳	玉葱、大根、チンゲン菜、 人参、パプリカ、小松菜	牛乳 マドレーヌ	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
22 金	ケチャップライス 鶏肉のから揚げ カラフルサラダ コンソメスープ	692 26.5 18.2 1.6	611 22.7 18.0 1.4	米、油、片栗粉	豚肉、鶏肉、ベーコ ン、卵、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、コーン	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 月	ご飯 鶏のつくね 小松菜の炒め物 みそ汁	631 27.8 14.5 1.6	585 24.0 14.7 1.4	米、パン粉、片栗 粉、ごま、油、マカ ロニ、きな粉	鶏肉、豆腐、卵、油揚 げ、牛乳	ねぎ、人参、エリンギ、小 松菜、もやし、ほうれん 草、玉葱	牛乳 マカロニきな粉	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
26 火	ご飯 チンジャオロース チンゲン菜の和え物 中華スープ	538 21.2 15.1 1.6	502 18.8 15.2 1.4	米、砂糖、油、片栗 粉、ホットケーキ粉	豚肉、牛乳	玉葱、人参、筍、ピーマン、 チンゲン菜、白菜、きゅう り、人参、小松菜、ねぎ	牛乳 コーンパン	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
27 水	ご飯 サバのみそ煮 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	547 21.2 16.1 1.6	525 19.5 16.7 1.4	米、砂糖、小麦粉、 バター	サバ、しらす、豆腐、 チーズ、牛乳	わかめ、もやし、きゅう り、人参、ほうれん草	牛乳 チーズクッキー	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
28 木	けんちんうどん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーの和風マヨ和え	562 27.8 16.2 1.6	547 24.4 16.2 1.4	うどん、里芋、ご ま、米	豚肉、油揚げ、鶏肉、 ちくわ、ツナ、牛乳	大根、人参、ごぼう、ね ぎ、椎茸、ブロッコリー、 パプリカ	牛乳 ツナおにぎり	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
29 金	三色どんぶり キャベツとリンゴのサラダ じゃが芋の包み揚げ みそ汁	640 17.2 19.1 1.6	589 16.7 18.6 1.4	米、油、砂糖、じゃ が芋、餃子の皮	豚肉、卵、でんぶ、ハ ム、チーズ、牛乳	玉葱、キャベツ、きゅう り、人参、チンゲン菜、大 根、しめじ	ヤクルト お菓子	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。

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	590kcal	22.4g	16.4g	1.6g	550kcal	20.2g	16.3g	1.4g
給与目標量	586kcal	22.0g	16.3g	1.6g	539kcal	20.2g	15.0g	1.4g

