

2018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)		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 木	ご飯 豚肉のナス炒め 切干大根とベーコンの煮物 中華スープ	585 23.2 19.9 1.6	540 20.3 18.8 1.4	米、油、砂糖、小麦粉、バター、黒砂糖	豚肉、ベーコン、豆腐、卵、牛乳	玉葱、ナス、椎茸、人参、ピーマン、大根、しめじ、コーン、枝豆、ねぎ、わかめ	牛乳 黒糖ケーキ	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
2 金	散らし寿司 鶏肉の香味焼き ひじきサラダ すまし汁	601 21.5 17.4 1.6	584 20.5 18.4 1.4	米、砂糖、油、麩	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、ひじき、ブロッコリー、パプリカ、玉葱、チンゲン菜	ヤクルト ひなあられ	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
3 17 31 土	ご飯 たららの煮付け 小松菜のお浸し すまし汁	547 19.4 11.6 1.5	502 17.8 12.1 1.2	米、砂糖	タラ、牛乳	大根、小松菜、もやし、人参、チンゲン菜、玉葱	牛乳 お菓子		
5 月	焼きそば 大根サラダ トマト 中華スープ	562 21.3 14.6 1.6	546 20.2 14.6 1.4	焼きそば麺、油、米、ごま	豚肉、ツナ、かつお節、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、大根、きゅうり、トマト、ねぎ、わかめ	牛乳 おかわおにぎり	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
6 火	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 南瓜のいとこ煮 みそ汁	620 23.6 14.7 1.6	574 21.0 15.0 1.4	米、油、砂糖、ホットケーキ粉、バター	豚肉、卵、牛乳	もやし、玉葱、人参、ニラ、南瓜、小豆、チンゲン菜、なめこ、水菜	牛乳 バナナマフィン	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
7 水	ひじきご飯 たらのみそマヨ焼き ほうれん草のお浸し すまし汁	547 20.8 15.0 1.6	488 18.5 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、小松菜、玉葱、白菜	牛乳 人参クッキー	そぼろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
8 木	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーの和風マヨ和え みそ汁	574 22.3 20.8 1.6	540 20.2 19.7 1.4	米、小麦粉、バター、砂糖	鶏肉、ちくわ、豆腐、牛乳	ブロッコリー、人参、黄パプリカ、ねぎ、チンゲン菜	牛乳 マドレーヌ	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
9 金	カレーライス マカロニサラダ トマト コンソメスープ	643 17.8 15.8 1.6	558 16.1 15.7 1.4	米、じゃが芋、油、マカロニ	豚肉、牛乳	玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、コーン、大根、しめじ、小松菜	ヤクルト お菓子	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
10 24 土	ご飯 豚肉のしょうが焼き チンゲン菜のお浸し みそ汁	558 21.3 15.9 1.6	530 19.3 15.7 1.4	米、油、砂糖	豚肉、牛乳	チンゲン菜、もやし、人参、大根、小松菜、ねぎ	牛乳 お菓子		
12 月	ご飯 豚肉と大根の旨煮 小松菜の磯辺和え みそ汁	619 23.0 18.7 1.6	574 20.3 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、小松菜、もやし、チンゲン菜、玉葱	牛乳 ごまクッキー	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
13 火	ご飯 鶏肉の中華焼き キャベツの中華風サラダ 中華スープ	550 20.6 17.7 1.6	522 19.2 17.8 1.4	米、砂糖、ごま、ごま油、ホットケーキ粉、油	鶏肉、しらす、牛乳	キャベツ、きゅうり、人参、わかめ、ねぎ、ほうれん草	牛乳 コーンパン	そぼろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
14 水	ご飯 カジキのさっぱりソース 大根とチンゲン菜の和え物 すまし汁	536 20.8 13.8 1.6	514 19.3 14.6 1.4	米、片栗粉、油、砂糖、パン、きな粉、バター	かじき、牛乳	玉葱、大根、チンゲン菜、人参、コーン、小松菜、白菜	牛乳 きな粉ラスク	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
15 木	ご飯 筑前煮 ブロッコリーの胡麻和え みそ汁	624 23.1 19.0 1.6	567 21.1 17.9 1.4	米、砂糖、小麦粉、バター、ごま	鶏肉、ちくわ、油揚げ、卵、牛乳	ごぼう、れんこん、たけのこ、人参、椎茸、いんげん、ブロッコリー、ほうれん草、水菜	牛乳 クッキー	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
16 金	中華丼 ポテトサラダ トマト 卵スープ	640 22.4 19.1 1.6	583 19.9 18.3 1.4	米、油、片栗粉、ごま油、じゃが芋	豚肉、ハム、卵、牛乳	白菜、玉葱、椎茸、人参、チンゲン菜、きゅうり、トマト、小松菜、ねぎ	ヤクルト お菓子	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
19 月	ご飯 厚揚げと豚ひき肉の甘辛炒め チンゲン菜のナムル 中華スープ	617 20.0 19.0 2.0	559 18.4 17.9 1.4	米、砂糖、片栗粉、油、ごま、ごま油、小麦粉、バター	厚揚げ、豚肉、卵、牛乳	ねぎ、玉葱、しめじ、人参、グリーンピース、チンゲン菜、もやし、白菜、小松菜	牛乳 りんごのパウンドケーキ	そぼろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
20 火	ロールパン 鮭のコーンマヨネーズ焼き コーンスローサラダ コンソメスープ	571 24.0 21.3 1.6	553 21.9 20.1 1.4	ロールパン、小麦粉、油、米、ごま	鮭、チーズ、ツナ、牛乳	コーン、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、水菜、ほうれん草、玉葱	牛乳 ツナおにぎり	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
22 木	納豆ご飯 厚焼き玉子 五色和え みそ汁	614 22.5 24.5 1.6	574 20.4 22.9 1.4	米、油、砂糖、バター、小麦粉	納豆、卵、ツナ、豆腐、牛乳	人参、玉葱、グリーンピース、ほうれん草、大根、しめじ、コーン、チンゲン菜、ねぎ	牛乳 ココアケーキ	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
23 金	ケチャップライス 鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	655 21.9 19.0 1.6	588 20.1 19.0 1.4	米、油、片栗粉	鶏肉、ちくわ、牛乳	人参、コーン、グリーンピース、ブロッコリー、黄パプリカ、小松菜、大根、えのき	ヤクルト お菓子	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
26 月	ご飯 鶏のつくね 小松菜の炒め物 みそ汁	614 27.1 12.9 1.6	573 23.5 13.6 1.4	米、パン粉、砂糖、片栗粉、油、マカロニ、きな粉	鶏肉、豆腐、卵、牛乳	ねぎ、人参、エリンギ、小松菜、もやし、ほうれん草、玉葱、水菜	牛乳 マカロニきな粉	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
27 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	604 22.2 16.5 1.6	549 19.5 16.0 1.4	米、砂糖、油、片栗粉、バター、さつま芋、小麦粉、ごま	豚肉、卵、牛乳	玉葱、たけのこ、人参、ピーマン、赤ピーマン、チンゲン菜、白菜、きゅうり、ねぎ、小松菜	牛乳 さつま芋ケーキ	そぼろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
28 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	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
29 木	けんちんうどん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのツナ和え	568 29.2 16.3 1.6	550 25.3 16.5 1.4	うどん、里芋、米、ごま	豚肉、鶏肉、油揚げ、ツナ、牛乳	大根、人参、ごぼう、椎茸、ねぎ、ブロッコリー、黄パプリカ	牛乳 そぼろおにぎり	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
30 金	三色どんぶり 春キャベツのしらす和え じゃが芋の包み揚げ みそ汁	595 17.1 14.3 1.6	556 16.5 15.2 1.4	米、砂糖、油、ごま、ごま油、じゃが芋	豚肉、卵、でんぶ、チーズ、牛乳	玉葱、キャベツ、きゅうり、わかめ、人参、コーン、チンゲン菜、しめじ、大根	ヤクルト お菓子	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g

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	585kcal	21.8g	16.7g	1.6g	544kcal	19.7g	16.6g	1.4g
給与目標量	580kcal	21.8g	16.1g	1.6g	517kcal	19.4g	14.4g	1.4g

