

2024年8月 献立表 アップルナースリー浦安保育園

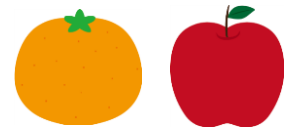
		エネルギー たんぱく質		材 料 名			午後おやつ	補食				
		脂質	食塩	材 料 名								
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						
1	木	597	516	うどん、ごま油、砂糖、 ほうれん草と大根のナムル さつま芋の旨煮 中華スープ	19.7 15.1 1.6	17.1 14.5 1.4	うどん、ごま油、砂糖、 片栗粉、ごま、さつま いも、米	豚肉、みそ、牛乳、しら す	にんにく、玉ねぎ、人参、玉 ねぎ、椎茸、筍、ねぎ、胡 瓜、もやし、ほうれん草、 大根、小松菜、水菜、エノ キタケ、わかめ	牛乳 枝豆おにぎり	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
2	金	554	499	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ トマト 冬瓜スープ	14.0 12.8 1.6	13.2 12.9 1.4	米、じゃがいも、油	豚肉、ヤクルト、牛乳	南瓜、玉ねぎ、ナス、人参、ブ ロッコリー、コーン、トマト、 冬瓜、キャベツ、わかめ	ヤクルト お菓子	鮭おにぎり みそ汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
3	17	580	504	鶏肉の旨煮 チンゲン菜の和え物 すまし汁	18.0 16.7 1.6	16.0 15.6 1.4	米、ごま油、じゃがい も、砂糖、片栗粉	鶏肉、ツナ、豆腐、牛乳	玉ねぎ、人参、チンゲン 菜、もやし、小松菜	牛乳 お菓子		
5	月	555	476	鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのツナサラダ みそ汁	23.3 17.9 1.6	18.5 15.8 1.4	米、マーマレード、マカ ロニ、砂糖	鶏肉、ツナ、みそ、牛 乳、きな粉	ブロッコリー、人参、コーン、 ほうれん草、玉ねぎ、なめこ	牛乳 マカロニきな粉	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
6	火	633	538	とうもろこしご飯 サバの竜田揚げ オクラのおかか和え みそ汁	22.6 21.4 1.6	19.1 19.1 1.4	米、とうもろこし、片 栗粉、油、砂糖、パ ター、小麦粉	サバ、鶏肉、かつお節、 豆腐、みそ、牛乳、卵	生姜、オクラ、大根、人 参、チンゲン菜、エノキタ ケ	牛乳 りんごのパウンドケー ク	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
7	水	463	422	焼き餃子 春雨サラダ 卵スープ	16.1 11.5 1.6	14.1 11.7 1.4	米、ごま油、餃子の皮、 油、春雨、砂糖、ごま、 片栗粉	豚肉、卵、牛乳、ヨーグ ルト、脱脂粉乳	にんにく、キャベツ、に ら、もやし、胡瓜、人参、 小松菜、ねぎ	牛乳 フルーツヨーグルト	そぼろおにぎり みそ汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
8	木	696	582	パンピングオムレツ マカロニサラダ ミルクスープ	21.8 18.5 1.6	18.4 17.2 1.4	米、油、マカロニ、マヨ ネーズ、砂糖、ごま	卵、鶏肉、牛乳、脱脂粉 乳、ツナ	南瓜、玉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、人参、パプリカ	牛乳 ツナおにぎり	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
9	金	500	464	赤魚の味噌マヨ焼き 小松菜の煮浸し すまし汁	15.6 9.6 1.6	14.8 10.5 1.4	米、マヨネーズ、砂糖	赤魚、みそ、油揚げ、豆 腐、ヤクルト、牛乳	小松菜、白菜、人参、しめ じ、ほうれん草	ヤクルト お菓子	鮭おにぎり みそ汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
10	土	522	463	豆腐の野菜あんかけ ほうれん草の和え物 みそ汁	15.4 13.1 1.6	14.1 13.0 1.4	米、片栗粉、砂糖	豆腐、ツナ、みそ、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草、 もやし、小松菜	牛乳 お菓子		
13	火	545	474	豆腐の五目煮 ブロッコリーの胡麻和え みそ汁	18.1 12.7 1.6	15.6 12.5 1.4	米、油、砂糖、片栗粉、 ごま、さつまいも	豆腐、鶏肉、みそ、牛乳	ねぎ、もやし、人参、しめじ、 グリーンピース、ブロッコリー、 チンゲン菜、玉ねぎ、水菜	牛乳 ふかし芋	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
14	水	603	518	豚肉のナス炒め ほうれん草の甘酢和え すまし汁	20.7 11.4 1.6	18.0 11.8 1.4	米、砂糖、油	豚肉、みそ、しらす、豆 腐、牛乳、きな粉	玉ねぎ、なす、椎茸、人参、 ピーマン、ほうれん草、キャ ベツ、小松菜、えのきたけ	牛乳 きなこおぼろ	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
15	木	475	426	鶏肉と大根の旨煮 もやしときゅうりのゆかり和え みそ汁	19.5 9.0 1.6	17.1 10.0 1.4	米、砂糖、片栗粉、ごま 油、いちごジャム	鶏肉、油揚げ、みそ、牛 乳	大根、ねぎ、人参、椎茸、 もやし、胡瓜、ほうれん 草、玉ねぎ	牛乳 ジャムサンド	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
16	金	512	473	肉野菜あんかけ丼 コロコロサラダ トマト 中華スープ	13.7 13.4 1.6	12.9 13.5 1.4	米、片栗粉、ごま油	豚肉、ヤクルト、牛乳	白菜、玉ねぎ、人参、椎茸、 人参、パプリカ、コーン、トマ ト、小松菜、水菜、しめじ	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
19	月	462	417	チンジャオロース 白菜と枝豆のサラダ 中華スープ	17.6 14.0 1.6	15.5 13.6 1.4	米、砂糖、油、片栗粉、 じゃがいも	豚肉、ツナ、牛乳	生姜、玉ねぎ、筍、人参、ピー マン、パプリカ、白菜、胡瓜、 枝豆、ほうれん草、水菜、え のきたけ	牛乳 粉ふき芋	鮭おにぎり 味噌汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
20	火	533	469	納豆ご飯 赤魚の煮付け キャベツの胡麻ドレサラダ すまし汁	26.3 11.1 1.6	22.0 11.5 1.4	米、砂糖、油、ごま油、 ごま	納豆、赤魚、鶏肉、み そ、豆腐、牛乳、あずき	大根、生姜、キャベツ、 きゅうり、人参、コーン、 小松菜、てんぐさ	牛乳 水ようかん	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
21	水	528	460	豆腐チャンプルー 人参とツナのサラダ わかめスープ	23.5 19.8 1.6	19.4 17.4 1.4	米、油、砂糖、ごま、 ホットケーキミックス	豚肉、豆腐、卵、ツナ、 牛乳、きな粉	昆布、人参、椎茸、筍、もやし、 チンゲン菜、しめじ、玉ね ぎ、レモン、わかめ、ねぎ	牛乳 きな粉蒸しパン	鮭おにぎり みそ汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
22	木	606	524	鶏肉とスッキーニのトマト煮 ブロッコリーのマヨサラダ コーンスープ	24.1 16.0 1.6	20.2 15.4 1.4	ロールパン、砂糖、油、 マヨネーズ、米、ごま	鶏肉、脱脂粉乳、牛乳、 鮭	玉ねぎ、ズッキーニ、しめじ、 人参、パプリカ、パプリカ、ト マト、にんにく、ブロッコリー、 きゅうり、クリームコーン	牛乳 鮭おにぎり	そぼろおにぎり みそ汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
23	金	464	439	カレイの胡麻照り焼き チンゲン菜の炒め物 みそ汁	16.5 5.7 1.6	15.8 7.8 1.4	米、ごま、油	カレイ、豆腐、みそ、牛 乳	チンゲン菜、もやし、人 参、パプリカ、ほうれん 草、大根	ヤクルト お菓子	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
26	月	488	437	鶏肉の八宝菜 三色和え みそ汁	19.3 10.9 1.6	17.0 11.1 1.4	米、砂糖、片栗粉、ごま 油、ホットケーキミキッ ス、バター	鶏肉、みそ、卵	白菜、玉ねぎ、もやし、チン ゲン菜、筍、椎茸、人参、ブ ロッコリー、コーン、小松菜、 ねぎ、えのきたけ	牛乳 ココアケーキ	鮭おにぎり みそ汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
27	火	557	459	そばの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	21.6 12.7 1.6	19.0 13.2 1.4	米、大麦、砂糖、ぶどう ジュース	そば、みそ、鶏肉、豆 腐、牛乳	生姜、わかめ、もやし、胡瓜、 人参、ほうれん草、てんぐさ	牛乳 ぶどうゼリー	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
28	水	557	484	豚肉のしゃぶしゃぶ じゃがいものケチャップ煮 みそ汁	17.3 20.0 1.6	15.2 17.8 1.4	米、砂糖、ごま油、じゃ がいも、油、薄力粉、パ ター	豚肉、みそ、牛乳、卵	キャベツ、人参、胡瓜、わ かめ、玉ねぎ、チンゲン 菜、大根、しめじ	牛乳 クッキー	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
29	木	652	545	冷やし中華 鶏肉の照り焼き かぼちゃの煮物	27.3 19.1 1.6	21.8 16.9 1.4	中華麺、油、砂糖、ごま 油、米、ごま	卵、ハム、鶏肉、牛乳、 豚肉	胡瓜、トマト、かぼちゃ	牛乳 そぼろおにぎり	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
30	金	570	521	鮭の菜種焼き ほうれん草のソテー 中華スープ	16.2 17.6 1.6	14.8 17.3 1.4	米、マヨネーズ、油	鮭、卵、豆腐、牛乳	玉ねぎ、ほうれん草、も やし、人参、パプリカ、小 松菜、玉ねぎ	ヤクルト お菓子	そぼろおにぎり みそ汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g

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→ミルクノビスケット・ミルクノウエハース等

	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	521kcal	19.5g	14.5g	1.6g	492kcal	18.5g	13.7g	1.4g
給与目標量	549kcal	19.2g	14.5g	1.6g	484kcal	16.8g	14.0g	1.4g



2024年8月 離乳食献立表 アップルナーズリー浦安保育園

		前期	中期	後期・完了期
1	木	10倍粥、豚肉の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	ジャージャー麺、ほうれん草と大根のナムル、 さつま芋の甘煮、中華スープ
2	金	10倍粥、豚肉の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	夏野菜カレー、ブロッコリーサラダ、 トマト、冬瓜スープ
3・17・31	土	10倍粥、鶏肉の旨煮、 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、鶏肉の旨煮、 チンゲン菜の和え物、すまし汁
5	月	10倍粥、鶏肉の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉のマーマレード焼き、 ブロッコリーのツナサラダ、みそ汁
6	火	10倍粥、魚の煮付け、 大根の煮物、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、 大根の煮物、みそ汁	とうもろこしご飯、サバの竜田揚げ、 オクラのおかか和え、みそ汁
7	水	10倍粥、豚肉の旨煮、 野菜煮、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、 野菜煮、すまし汁	軟飯、焼き餃子、 春雨サラダ、卵スープ
8	木	10倍粥、豆腐煮、 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐煮、 キャベツの煮浸し、すまし汁	軟飯、パンプキンオムレツ、 マカロニサラダ、ミルクスープ
9	金	10倍粥、魚の煮付け、 小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 小松菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、赤魚の味噌マヨ焼き、 小松菜の煮浸し、すまし汁
10・24	土	10倍粥、豆腐煮、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐煮、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、豆腐の野菜あんかけ、 ほうれん草の和え物、みそ汁
13	火	10倍粥、豆腐の五目煮、 ブロッコリーの煮物、みそ汁	5倍粥、豆腐の五目煮、 ブロッコリーの煮物、みそ汁	軟飯、豆腐の五目煮、 ブロッコリーの胡麻和え、みそ汁
14	水	10倍粥、豚肉の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	軟飯、豚肉のナス炒め、 ほうれん草の甘酢和え、すまし汁
15	木	10倍粥、鶏肉の旨煮、 野菜煮、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 野菜煮、みそ汁	軟飯、鶏肉と大根の旨煮、 もやしときゅうりのゆかり和え、みそ汁
16	金	10倍粥、豚肉の旨煮、 大根煮、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、 大根煮、すまし汁	肉野菜あんかけ丼、コロコロサラダ、 トマト、中華スープ
19	月	10倍粥、豚肉の煮物、 白菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、 白菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、チンジャオロース、 白菜と枝豆のサラダ、中華スープ
20	火	10倍粥、魚の煮付け、 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 キャベツの煮浸し、すまし汁	納豆ご飯、赤魚の煮付け、 キャベツの味噌ドレサラダ、すまし汁
21	水	10倍粥、豆腐煮、 人参煮、すまし汁	5倍粥、豆腐煮、 人参煮、すまし汁	ジュシー、豆腐チャンプルー、 人参とツナのサラダ、わかめスープ
22	木	10倍粥、鶏肉の旨煮、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	ロールパン、鶏肉とズッキーニのトマト煮、 ブロッコリーのマヨサラダ、コンスープ
23	金	10倍粥、魚の煮付け、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、カレイの胡麻照り焼き、 チンゲン菜の炒め物、みそ汁
26	月	10倍粥、鶏肉の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉の八宝菜、 三色和え、みそ汁
27	火	10倍粥、魚の煮付け、 野菜煮、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 野菜煮、すまし汁	麦ご飯、サバの味噌煮、 きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁
28	水	10倍粥、豚肉の旨煮、 じゃがいもの煮物、みそ汁	5倍粥、豚肉の旨煮、 じゃがいもの煮物、みそ汁	軟飯、豚肉のしゃぶしゃぶ、 じゃがいものケチャップ煮、みそ汁
29	木	10倍粥、鶏肉の旨煮、 南瓜煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 南瓜煮、すまし汁	冷やし中華、鶏肉の照り焼き、 南瓜の煮物
30	金	10倍粥、魚の煮付け、 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	軟飯、鮭の菜種焼き、 ほうれん草のソテー、中華スープ

*食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

*個人に合った食材・大きさに刻み提供します。

*昼食は果物が付きます。

*アレルギーのある子には除去・代替食品を使用します。

卵→タンパク質(肉・魚・大豆等) 牛乳を含む献立・菓子類→ミルクノンウエハース・ミルクノンビスケット等

