

2024年9月 献立表

アップルナースリー南行徳保育園

	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	材 料 名			午後おやつ	補食			
		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						
2 月	ご飯 松風焼き ほうれん草のしらす和え すまし汁	528 19.8 15.7 1.6	467 16.9 14.5 1.4	米、パン粉、砂糖、ごま、油、さつまいも、黒砂糖、ホットケーキ粉	鶏肉、牛乳、卵、みそ、しらす、豆乳、牛乳	玉ねぎ、ねぎ、人参、ほうれん草、大根、えのきたけ、胡瓜、わかめ、小松菜、白菜、水菜	牛乳 仲良しさつま芋のケーキ	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
3 火	ご飯 赤魚の煮付け 野菜炒め みそ汁	461 17.4 8.6 1.6	429 15.8 9.9 1.4	米、大麦、油、オレンジジュース、砂糖	赤魚、豆腐、みそ、牛乳	生姜、キャベツ、チンゲン菜、玉ねぎ、人参、エリンギ、パプリカ、ほうれん草、大根、寒天	牛乳 オレンジゼリー	そばおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
4 水	ご飯 回鍋肉 ひじきサラダ わかめスープ きつねうどん	503 17.8 16.1 1.6	447 15.3 14.6 1.4	米、砂糖、油、ごま油、ごま、食パン、マヨネーズ	豚肉、みそ、牛乳、しらす、チーズ	キャベツ、椎茸、人参、ピーマン、ヒジキ、もやし、胡瓜、コーン、わかめ、ねぎ	牛乳 じゃこトースト	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
5 木	ご飯 鶏肉の照り焼き トマト	554 23.1 16.2 1.6	485 18.7 15.0 1.4	うどん、米、ごま	油揚げ、鶏肉、牛乳	白菜、大根、人参、椎茸、ねぎ、トマト	牛乳 鶏そばおにぎり	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
6 金	ご飯 サワラの香味焼き ブロッコリーの胡麻和え みそ汁	533 18.4 10.5 1.6	499 17.1 11.8 1.4	米、ごま、砂糖	サワラ、竹輪、豆腐、みそ、牛乳、ヤクルト	ねぎ、ブロッコリー、人参、チンゲン菜	ヤクルト お菓子	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
7 土	ご飯 鶏肉の煮物 チンゲン菜の和え物 みそ汁	579 18.1 17.2 1.6	509 15.9 15.7 1.4	米、砂糖、片栗粉、ごま油	鶏肉、ツナ、豆腐、みそ、牛乳	大根、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、もやし	牛乳 お菓子		
9 月	青菜ごはん 中華風卵焼き かぼちゃのいとこ煮 みそ汁	554 17.8 16.6 1.6	486 15.6 15.3 1.4	米、ごま、ごま油、ホットケーキミックス、砂糖、バター	卵、豚肉、豆腐、小豆、みそ、牛乳、脱脂粉乳	小松菜、玉ねぎ、筍、椎茸、ミックスベジタブル、南瓜、ほうれん草、キャベツ、しめじ	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
10 火	ご飯 ザバの味噌煮 チンゲン菜のお浸し すまし汁	611 23.8 13.1 1.6	541 20.8 13.7 1.4	米、大麦、砂糖	さば、みそ、鶏肉、豆腐、牛乳	生姜、チンゲン菜、もやし、人参、小松菜、大根	牛乳 わかめおにぎり	そばおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
11 水	ご飯 鶏肉の酢豚風 さつまいもサラダ 中華スープ	494 17.3 11.0 1.6	478 18.1 12.8 1.4	米、ごま油、砂糖、片栗粉、さつまいも、マヨネーズ	鶏肉、ヨーグルト、脱脂粉乳	玉ねぎ、人参、筍、ピーマン、椎茸、胡瓜、ほうれん草、ねぎ、水菜	麦茶 ブルーヨーグルト	そばおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
12 木	ご飯 ロールパン キャベツ入りメンチカツ ブロッコリーのツナサラダ コーンスープ	647 17.7 29.8 1.6	559 15.6 23.7 1.4	ロールパン、小麦粉、パン粉、油、バター	豚肉、卵、ツナ、牛乳、脱脂粉乳	キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、パプリカ、クリームコーン	ヤクルト 誕生日ケーキ	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
13 金	ご飯 鮭のマーメイド焼き ひじき煮 みそ汁	561 23.5 14.2 1.6	514 21.6 14.5 1.4	米、マーメイド、砂糖、ごま油	鮭、高野豆腐、大豆、豆腐、みそ、牛乳	ひじき、人参、グリーンピース、小松菜、なめこ	牛乳 お菓子	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
14 土	ご飯 豆腐の五目煮 小松菜の和え物 すまし汁	573 17.9 17.3 1.6	505 15.8 15.9 1.4	米、油、砂糖、片栗粉	豆腐、豚肉、ツナ、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜、もやし、ほうれん草	牛乳 お菓子		
17 火	ご飯 豚丼 ブロッコリーのおかか和え トマト みそ汁	514 18.7 12.1 1.6	458 16.0 11.9 1.4	米、砂糖、油、さつまいも、バター	豚肉、竹輪、かつお節、みそ、牛乳、豆乳	玉ねぎ、ゴボウ、ブロッコリー、人参、トマト、ほうれん草、水菜	牛乳 お月見スイートポテト	そばおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
18 水	ご飯 カレーの味噌マヨ焼き 小松菜のソテー すまし汁	499 20.3 14.0 1.6	458 18.3 13.6 1.4	米、大麦、マヨネーズ、油、ホットケーキミックス、砂糖	カレー、みそ、豆腐、卵、牛乳	小松菜、玉ねぎ、人参、パプリカ、チンゲン菜、キャベツ	牛乳 ココアケーキ	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
19 木	ご飯 スタミナ納豆ご飯 揚げ豆腐 ココロサラダ みそ汁	670 21.6 18.1 1.6	568 18.3 16.2 1.4	米、ごま油、砂糖、油	納豆、豚肉、豆腐、卵、牛乳、きな粉	玉ねぎ、にんにく、生姜、ねぎ、ひじき、人参、椎茸、いんげん、大根、コーン、胡瓜、ほうれん草、白菜、水菜	牛乳 きなこおはぎ	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
20 金	ご飯 ハワイライス コーンスローサラダ トマト 卵スープ	587 15.0 15.6 1.6	525 13.9 14.7 1.4	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、片栗粉	豚肉、卵、牛乳、ヤクルト	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、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	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
24 火	ご飯 鶏肉の八宝菜 ほうれん草と大根のナムル みそ汁	487 18.6 13.3 1.6	440 16.7 12.8 1.4	米、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、ホットケーキミックス、バター、油	鶏肉、油揚げ、みそ、牛乳、卵、豆乳	白菜、玉ねぎ、もやし、チンゲン菜、筍、椎茸、人参、ほうれん草、大根、小松菜、ねぎ	牛乳 トーナツ	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
25 水	ご飯 混ぜご飯 鮭の塩焼き 小松菜の煮浸し すまし汁	487 23.2 10.9 1.6	448 20.1 11.8 1.4	米、砂糖、ホットケーキミックス、バター	鶏肉、油揚げ、鮭、豆腐、牛乳、豆乳	ゴボウ、人参、椎茸、大根、小松菜、白菜、しめじ、ほうれん草、水菜	牛乳 マーブル蒸しパン	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
26 木	ご飯 スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ トマト ミルクスープ	620 22.3 19.2 1.6	521 16.9 13.8 1.4	スパゲティ、油、米、砂糖、ごま	豚肉、ウインナー、牛乳、脱脂粉乳、ツナ	玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、ブロッコリー、パプリカ、トマト	牛乳 ツナおにぎり	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
27 金	ご飯 鶏肉の中華焼き キャベツの味噌ドレサラダ 中華スープ	562 18.2 15.1 1.6	520 17.6 17.4 1.4	米、砂糖、油、ごま油、ごま	鶏肉、みそ、豆腐、牛乳、ヤクルト	キャベツ、胡瓜、人参、コーン、チンゲン菜、ねぎ	ヤクルト お菓子	そばおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
30 月	ご飯 肉じゃが 干草和え みそ汁	560 18.2 19.8 1.6	492 15.7 17.3 1.4	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま、小麦粉、バター	豚肉、油揚げ、みそ、牛乳、卵	玉ねぎ、人参、グリーンピース、ほうれん草、もやし、チンゲン菜、白菜、しめじ	牛乳 クッキー	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g

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→ミルクノンビスクット・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	554kcal	19.3g	15.6g	1.6g	494kcal	17.1g	14.7g	1.4g
給与目標量	536kcal	20.1g	14.9g	1.6g	484kcal	18.2g	13.4g	1.4g



2024年9月 離乳食献立表 アップルナーズリー南行徳保育園

		前期	中期	後期・完了期
2	月	10倍粥、鶏肉の旨煮、ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、ほうれん草の煮浸し、すまし汁	軟飯、松風焼き、ほうれん草のしらす和え、すまし汁
3	火	10倍粥、魚の煮付け、キャベツの煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、キャベツの煮浸し、みそ汁	麦ご飯、赤魚の煮付け、野菜炒め、みそ汁
4	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、回鍋肉、ひじきサラダ、わかめスープ
5	木	10倍粥、鶏肉の煮物、白菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、白菜の煮浸し、すまし汁	きつねうどん、鶏肉の照り焼き、トマト
6	金	10倍粥、魚の煮付け、ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	軟飯、サワラの香味焼き、ブロッコリーの胡麻和え、みそ汁
7,21	土	10倍粥、鶏肉の煮物、チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物、チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉の煮物、チンゲン菜の和え物、みそ汁
9	月	10倍粥、豆腐の五目煮、かぼちゃの煮物、みそ汁	5倍粥、豆腐の五目煮、かぼちゃの煮物、みそ汁	青菜ごはん、中華風卵焼き、かぼちゃのいとこ煮、みそ汁
10	火	10倍粥、魚の煮付け、チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	麦ご飯、サバの味噌煮、チンゲン菜のお浸し、すまし汁
11	水	10倍粥、鶏肉の旨煮、さつまいもの煮物、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、さつまいもの煮物、すまし汁	軟飯、鶏肉の酢豚風、さつまいもサラダ、中華スープ
12	木	10倍粥、豚肉の旨煮、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	ロールパン、キャベツ入りメンチカツ、ブロッコリーのツナサラダ、コンスープ
13	金	10倍粥、魚の煮付け、野菜煮、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、野菜煮、みそ汁	軟飯、鮭のマーメイド焼き、ひじき煮、みそ汁
14	土	10倍粥、豆腐煮、小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐煮、小松菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、豆腐の五目煮、小松菜の和え物、すまし汁
17	火	10倍粥、豚肉の旨煮、ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の旨煮、ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	豚丼、ブロッコリーのおかか和え、トマト、みそ汁
18	水	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	麦ご飯、カレイの味噌マヨ焼き、小松菜のソテー、すまし汁
19	木	10倍粥、豆腐の煮物、大根の煮物、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物、大根の煮物、みそ汁	スタミナ納豆ご飯、擬製豆腐、ココロサラダ、みそ汁
20	金	10倍粥、豚肉の旨煮、キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、キャベツの煮浸し、すまし汁	ハヤシライス、コールスローサラダ、トマト、卵スープ
24	火	10倍粥、鶏肉の煮物、ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物、ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉の八宝菜、ほうれん草と大根のナムル、みそ汁
25	水	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	混ぜご飯、鮭の菜種焼き、小松菜の煮浸し、すまし汁
26	木	10倍粥、豚肉の旨煮、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	スパゲティボリタン、ブロッコリーサラダ、トマト、ミルクスープ
27	金	10倍粥、鶏肉の旨煮、キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、キャベツの煮浸し、すまし汁	軟飯、鶏肉の中華焼き、キャベツの味噌ドレサラダ、中華スープ
30	月	10倍粥、豚肉の旨煮、ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の旨煮、ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、肉じゃが、千草和え、みそ汁

*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

