

2024年7月 献立表

アップルナースリー浦安保育園

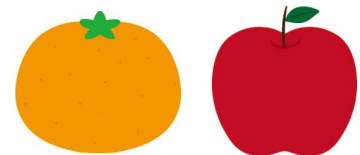
		エネルギー		材 料 名			午後おやつ	補食		
		たんぱく質	脂質	食塩	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの				体の調子を整えるもの
1	月	ごはん 豚肉のらたま炒め キャベツのレモン酢サラダ 中華スープ	643 23.6 16.7 1.6	541 19.4 15.3 1.4	米、ごま油、油、砂糖	豚肉、卵、牛乳、鶏肉	人参、玉ねぎ、しめじ、ニラ、 キャベツ、きゅうり、レモン、 小松菜、大根、水菜	牛乳 鶏そばろおにぎり	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
2	火	麦ごはん カレーの胡麻照り焼き チンゲン菜の炒め物 すまし汁	514 21.6 11.1 1.6	463 18.9 11.5 1.4	米、押麦、ごま、油	カレイ、鶏肉、豆腐、牛 乳	チンゲン菜、もやし、 人参、パプリカ、 ほうれん草、人参	牛乳 お菓子	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
3	水	ごはん 鶏じゃが 小松菜の磯辺和え みそ汁	576 22.0 15.7 1.6	493 18.4 14.5 1.4	米、じゃがいも、油、 砂糖、薄力粉、バター	鶏肉、油揚げ、みそ、 牛乳、チーズ、脱脂粉 乳、卵	玉ねぎ、人参、 グリーンピース、小松菜、白 菜、人参、のり、チンゲン菜、 ねぎ	牛乳 チーズクッキー	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
4	木	枝豆ごはん 豚肉と夏野菜のケチャップ炒め ブロッコリーサラダ ミルクスープ	583 21.9 17.5 1.6	501 18.2 15.8 1.4	米、砂糖、油、バター、 ホットケーキミックス	豚肉、牛乳、脱脂粉乳、 卵	枝豆、玉ねぎ、なす、しめじ、 人参、ピーマン、パプリカ、 にんにく、ブロッコリー、 人参、コーン	牛乳 バナナケーキ	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
5	金	七ツぞうめん 鶏肉の照り焼き オクラのおかか和え フルーツ盛り合わせ	431 19.8 11.2 1.6	401 16.5 11.3 1.4	そうめん、砂糖	ハム、卵、鶏肉、かつお 節、牛乳	きゅうり、人参、オクラ、 大根、人参	ヤクルト 七ツゼリー	そばろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
6	土	ごはん 鶏肉の旨煮 ほうれん草の和え物 みそ汁	548 17.3 13.6 1.6	481 15.1 13.3 1.4	じゃが芋、砂糖、片栗 粉	鶏肉、豆腐、みそ、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれ ん草、もやし、チンゲ ン菜	牛乳 お菓子		
8	月	麦ごはん 豆腐チャンプルー 南瓜サラダ わかめスープ	596 17.0 22.1 1.6	510 14.7 19.1 1.4	米、油、マヨネーズ、 ごま	豆腐、豚肉、卵、ハム、 牛乳	もやし、チンゲン菜、ねぎ、 人参、椎茸、南瓜、 きゅうり、コーン、わかめ	牛乳 ちんすこう	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
9	火	麦ごはん 赤魚のさっぱり甘酢ソース キャベツの和風和え みそ汁	463 18.7 8.9 1.6	419 16.3 9.8 1.4	米、押麦、砂糖、マカロ ン	赤魚、豆腐、みそ、牛 乳、きな粉	玉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、人参、 小松菜、なめこ	牛乳 マカロニきな粉	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
10	水	中華丼 大根サラダ トマト 中華スープ	542 17.6 18.6 1.6	469 15.2 16.6 1.4	米、油、砂糖、片栗粉、 ごま油、ごま、 ホットケーキミックス、 マヨネーズ	豚肉、ハム、ツナ、牛乳	人参、エリンギ、白菜、 もやし、大根、きゅうり、 人参、トマト、ほうれん草、 玉葱、しめじ	牛乳 コーンパン	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
11	木	ロールパン 鶏肉ときのこのクリーム煮 三色サラダ 中華スープ	521 21.9 15.9 1.6	457 18.1 14.7 1.4	ロールパン、油、バ ター、薄力粉、米、ごま	鶏肉、牛乳、鮭	しめじ、玉ねぎ、 ブロッコリー、人参、 パプリカ、チンゲン菜、白菜	牛乳 鮭おにぎり	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
12	金	ごはん 鮭の西京焼き ひじき煮 すまし汁	520 19.2 9.0 1.6	482 17.7 10.2 1.4	米、砂糖、ごま油	鮭、みそ、高野豆腐、大 豆、豆腐、牛乳	ひじき、人参、 グリーンピース小松菜、 玉ねぎ	牛乳 お菓子	そばろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
13	土	ごはん 豚肉と豆腐の旨煮 チンゲン菜の和え物 みそ汁	541 16.3 14.4 1.6	474 14.4 13.8 1.4	米、砂糖、油、片栗粉	豆腐、豚肉、みそ、牛乳	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、 もやし、小松菜	牛乳 お菓子		
16	火	ごはん 厚焼玉子 大根の土佐煮 みそ汁	546 17.8 13.3 1.6	473 15.8 12.8 1.4	米、砂糖、油、 さつまいも	卵、豆腐、ツナ、かつお 節、みそ、牛乳	ミックスベジタブル、 大根、玉ねぎ、人参、 椎茸、ほうれん草、 ねぎ、キャベツ	牛乳 ふかし芋	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
17	水	麦ごはん サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	543 23.5 13.7 1.6	484 20.2 13.8 1.4	米、押麦、砂糖、 食パン、いちごジャム	サバ、みそ、鶏肉、豆 腐、 牛乳	生姜、わかめ、もやし、 きゅうり、人参、 チンゲン菜、白菜	牛乳 ジャムサンド	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
18	木	ドライカレー ブロッコリーのツナ和え じゃが芋の胡麻まがし コーンスープ	594 19.1 17.9 1.6	507 16.1 16.1 1.4	米、油、砂糖、 じゃがいも、ごま	豚肉、ツナ、牛乳、脱脂 粉乳	玉ねぎ、にんにく、生姜、 人参、ピーマン、コーン、 ブロッコリー、人参、寒天	牛乳 みかん寒天	そばろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
19	金	焼きそば 鶏の唐揚げ 夏野菜の盛り合わせ 卵スープ	731 25.1 23.0 1.6	615 20.2 19.4 1.4	中華麺、油、片栗粉、 とうもろこし、片栗粉	鶏肉、卵、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、 ピーマン、生姜、枝豆、 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
22	月	ごはん 和風ミートローフ アスパラサラダ 中華スープ	558 26.6 16.4 1.6	477 21.4 15.3 1.4	米、片栗粉、砂糖	高野豆腐、鶏肉、牛乳、 ヨーグルト、脱脂粉乳	ひじき、人参、玉ねぎ、 アスパラ、キャベツ、 きゅうり、コーン、大根、 ほうれん草、えのきたけ	麦茶 フルーツヨーグルト	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
23	火	納豆ごはん 鶏肉のマーマレード焼き チンゲン菜ともやしの和え物 すまし汁	609 25.1 17.6 1.6	513 20.1 15.7 1.4	米、砂糖、マーマレード	納豆、鶏肉、豆腐、牛乳	大根、チンゲン菜、 もやし、人参、小松菜、 ねぎ	牛乳 黒糖蒸しパン	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
24	水	いわしの蒲焼丼 なすの味噌炒め トマト すまし汁	565 21.1 17.6 1.6	490 17.9 16.0 1.4	米、押麦、片栗粉、油、 砂糖、小町麩、ホット ケーキミックス、バ ター	イワシ、卵、鶏肉、み そ、牛乳	生姜、いんげん、のり、なす、 ピーマン、人参、トマト、 ほうれん草、玉ねぎ	牛乳 ココアケーキ	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
25	木	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーの和え物 みそ汁	602 22.6 15.3 1.6	514 18.6 14.2 1.4	米、油、砂糖、 ホットケーキミックス、 バター	豚肉、豆腐、卵、みそ、 牛乳	玉ねぎ、人参、エリンギ、 ブロッコリー、コーン、 チンゲン菜、キャベツ、しめ じ	牛乳 ツナおにぎり	そばろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
26	金	ごはん 鶏肉と大根の旨煮 ほうれん草の胡麻和え みそ汁	496 16.0 6.6 1.6	457 14.5 8.4 1.4	米、砂糖、片栗粉、ごま 油、ごま	鶏肉、竹輪、みそ、牛乳	大根、ねぎ、人参、椎茸、 ほうれん草、白菜、 小松菜、玉ねぎ	ヤクルト お菓子	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
29	月	ごはん 豚のしょうが焼き キャベツのマヨサラダ すまし汁	647 18.2 24.1 1.6	545 15.6 20.4 1.4	米、砂糖、油、マヨネ ーズ、薄力粉、バター	豚肉、牛乳、卵	玉ねぎ、生姜、キャベツ、 きゅうり、人参、コーン、 チンゲン菜、ねぎ、水菜	牛乳 マドレーヌ	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
30	火	麦ごはん 鮭のムニエル 小松菜のソテー 中華スープ	574 22.1 14.7 1.6	501 19.3 13.8 1.4	米、押麦、薄力粉、油、 砂糖、バター	鮭、豆腐、牛乳、脱脂粉 乳、ヨーグルト	人参、小松菜、もやし、 パプリカ、ほうれん 草、えのきたけ	牛乳 ソフトクッキー	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
31	水	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 ブロッコリーのハムサラダ 中華スープ	643 22.8 16.9 1.6	537 18.4 15.3 1.4	米、ごま、砂糖、 とうもろこし	鶏肉、みそ、牛乳、ハム	ブロッコリー、人参、コー ン、チンゲン菜、大根、パ プリカ	牛乳 とうもろこしおにぎり	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g

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	564kcal	20.4g	15.4g	1.6g	491kcal	17.3g	14.4g	1.4g
給与目標量	521kcal	19.5g	14.5g	1.6g	492kcal	18.5g	13.7g	1.4g



2024年7月 離乳食献立表 アップルナースリー浦安保育園

		前期	中期	後期・完了期
1	月	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	軟飯、豚肉のいらたま炒め、 キャベツのレモン酢サラダ、中華スープ
2	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、カレイの胡麻照り焼き、 チンゲン菜の炒め物、すまし汁
3	水	10倍粥、鶏肉の煮物、 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物、 小松菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏じゃが、 小松菜の磯辺和え、みそ汁
4	木	10倍粥、豚肉の旨煮、 ブロッコリーの煮物、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、 ブロッコリーの煮物、すまし汁	枝豆ご飯、豚肉と夏野菜のケチャップ炒め、 ブロッコリーサラダ、ミルクスープ
5	金	10倍粥、鶏肉の旨煮、 野菜煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 野菜煮、すまし汁	七夕そうめん、鶏肉の照り焼き、 オクラのおかか和え
6・20	土	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、鶏肉の旨煮、 ほうれん草の和え物、みそ汁
8	月	10倍粥、豆腐の煮物、 かぼちゃの甘煮、すまし汁	5倍粥、豆腐の煮物、 かぼちゃの甘煮、すまし汁	軟飯、豆腐チャンプルー、 南瓜サラダ、わかめスープ
9	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、赤魚のさっぱり甘酢ソース、 キャベツの和風和え、みそ汁
10	水	10倍粥、豚肉の旨煮、 大根の煮物、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、 大根の煮物、すまし汁	中華丼、大根サラダ、 トマト、中華スープ
11	木	10倍粥、鶏肉の旨煮、 ブロッコリーの煮物、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 ブロッコリーの煮物、すまし汁	ロールパン、鶏肉ときのこのクリーム煮 三色サラダ、中華スープ
12	金	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	軟飯、鮭の西京焼き、 ひじき煮、すまし汁
13・27	土	10倍粥、豆腐煮、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐煮、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、ツナと豆腐の旨煮、 チンゲン菜の和え物、みそ汁
16	火	10倍粥、豆腐の旨煮、 大根の煮物、みそ汁	5倍粥、豆腐の旨煮、 大根の煮物、みそ汁	軟飯、厚焼き玉子、 大根の土佐煮、みそ汁
17	水	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
18	木	10倍粥、豚肉の旨煮、 ブロッコリーの煮物、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、 ブロッコリーの煮物、すまし汁	ドライカレー、ブロッコリーのツナ和え、 じゃがいもの胡麻まぶし、コーンスープ
19	金	10倍粥、鶏肉の旨煮、 野菜煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 野菜煮、すまし汁	焼きそば、鶏のから揚げ、 夏野菜の盛り合わせ、卵スープ
22	月	10倍粥、鶏肉の煮物、 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、 キャベツの煮浸し、すまし汁	軟飯、和風ミートローフ、 アスパラサラダ、中華スープ
23	火	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	納豆ご飯、鶏肉のマーマレード焼き、 チンゲン菜ともやしの和え物、すまし汁
24	水	10倍粥、鶏肉の煮物、 野菜煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、 野菜煮、すまし汁	いわしの蒲焼丼、なすの味噌炒め、 トマト、すまし汁
25	木	10倍粥、豚肉の旨煮、 ブロッコリーの煮物、みそ汁	5倍粥、豚肉の旨煮、 ブロッコリーの煮物、みそ汁	軟飯、すき焼き風煮、 ブロッコリーの和え物、みそ汁
26	金	10倍粥、鶏肉の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉と大根の旨煮、 ほうれん草の胡麻和え、みそ汁
29	月	10倍粥、豚肉の煮物、 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、 キャベツの煮浸し、すまし汁	軟飯、豚肉のしょうが焼き、 キャベツのマヨサラダ、すまし汁
30	火	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、鮭のムニエル、 小松菜のソテー、中華スープ
31	水	10倍粥、鶏肉の旨煮、 ブロッコリーの煮物、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 ブロッコリーの煮物、すまし汁	軟飯、鶏肉のごま味噌焼き、 ブロッコリーの和え物、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

