

2024年8月 献立表 アップルナースリー南行徳保育園

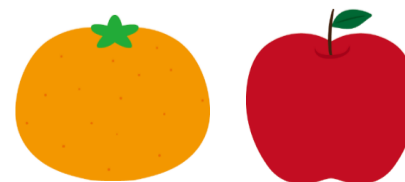
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩		材 料 名			午後おやつ	補食	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
1	木	597	524	うどん、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま、さつまいも、米	豚肉、みそ、牛乳、しらす	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、椎茸、筍、ねぎ、胡瓜、もやし、ほうれん草、大根、小松菜、水菜、エノキタケ、枝豆	牛乳 枝豆おにぎり	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
2	金	554	509	米、じゃがいも、油	豚肉、牛乳	南瓜、玉ねぎ、ナス、人参、ブロッコリー、コーン、トマト、冬瓜、キャベツ、わかめ	ヤクルト お菓子	鮭おにぎり みそ汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
3	17	580	513	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	31	555	485	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	土	618	542	米、とうもろこし、片栗粉、油、砂糖、バター、小麦粉	サバ、ささみ、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、えのきたけ	牛乳 りんごのパウンドケーキ	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
7	火	476	433	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	麦茶 フルーツヨーグルト	そばろおにぎり みそ汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
8	水	662	574	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	ヤクルト 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	537	487	米、マヨネーズ、砂糖	赤魚、みそ、油揚げ、豆腐、牛乳	小松菜、白菜、人参、しめじ、ほうれん草	牛乳 お菓子	鮭おにぎり みそ汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
10	24	522	472	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	551	487	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	608	530	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 きな粉おにぎり	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
15	木	482	440	米、砂糖、片栗粉、ごま油、パン	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	482	米、片栗粉、ごま油	豚肉、牛乳	白菜、玉ねぎ、人参、椎茸、大根、胡瓜、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	638	549	米、砂糖、油、片栗粉、ごま	豚肉、ツナ、牛乳、サケ	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 鮭おにぎり	鮭おにぎり 味噌汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
20	火	544	492	米、砂糖、油、ごま油、ごま、ホットケーキミックス、バター	納豆、赤魚、鶏肉、みそ、豆腐、牛乳	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 ココアケーキ	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
21	水	477	436	米、油、砂糖、ごま、じゃがいも	豚肉、豆腐、卵、ツナ、牛乳	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 粉ふき芋	鮭おにぎり みそ汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
22	木	586	539	ロールパン、砂糖、油、マヨネーズ、バター、小麦粉	鶏肉、脱脂粉乳、牛乳、卵	玉ねぎ、ズッキーニ、しめじ、人参、ピーマン、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	ヤクルト 誕生日ケーキ	そばろおにぎり みそ汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
23	金	504	464	米、ごま油	カレー、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	牛乳 お菓子	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
26	月	490	446	米、砂糖、片栗粉、ごま油、ホットケーキミックス、油	鶏肉、みそ、牛乳、豆乳	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 仲良しクッキー	鮭おにぎり みそ汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
27	火	535	489	米、大麦、砂糖、ホットケーキミックス	さば、みそ、鶏肉、豆腐、牛乳、卵、きな粉、豆乳	生姜、わかめ、もやし、胡瓜、人参、ほうれん草	牛乳 きな粉蒸しパン	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
28	水	470	432	米、砂糖、ごま油、じゃがいも、油	豚肉、みそ、牛乳	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 ぶどうゼリー	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
29	木	651	553	中華麺、油、砂糖、ごま油、米、ごま	卵、ハム、鶏肉、牛乳	胡瓜、トマト、かぼちゃ	牛乳 そばろおにぎり	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
30	金	570	525	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	ヤクルト お菓子	そばろおにぎり 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	554kcal	19.1g	14.9g	1.6g	496kcal	16.9g	14.5g	1.4g
給与目標量	536kcal	20.1g	14.9g	1.6g	484kcal	18.2g	13.4g	1.4g



2024年8月 離乳食献立表 アップルナースリー南行徳保育園

		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、キャバツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐煮、キャバツの煮浸し、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、キャバツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、キャバツの煮浸し、すまし汁	納豆ご飯、赤魚の煮付け、キャバ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	ジュース、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、コンソメスープ

*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

