

2024年2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					
				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	ご飯 豚肉の味噌炒め キャベツの和え物 わかめスープ	575 19.3 15.9 1.6	504 17.1 15.2 1.4	米、油、上白糖、ごま油、薄力粉、バター	豚肉、みそ、豆腐、牛乳、脱脂粉乳、ヨーグルト	玉葱、茄子、椎茸、人参、ピーマン、キャベツ、きゅうり、わかめ、ねぎ	牛乳 ソフトクッキー	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
2	恵方巻 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ すまし汁	619 19.7 14.8 1.6	545 17.0 14.1 1.4	米、上白糖、麩	卵、でんぷ、鶏肉、牛乳	きゅうり、かんぴょう、のり、ブロッコリー、コーン、人参、小松菜、玉葱	ヤクルト 市販おやつ	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
3	ご飯 豆腐と豚肉の旨煮 チンゲン菜のお浸し みそ汁	596 18.7 18.0 1.6	521 16.2 16.5 1.4	米、片栗粉、ごま油、上白糖	豆腐、豚肉、ツナ、みそ、牛乳	玉葱、人参、チンゲン菜、もやし、小松菜	牛乳 お菓子		
5	野菜たっぷりマーボー丼 ほうれん草ときのこのお浸し トマト 中華スープ	557 17.4 16.9 1.6	494 15.6 15.9 1.4	米、ごま油、上白糖、片栗粉、バター、薄力粉	豚肉、豆腐、みそ、牛乳、卵	なす、ねぎ、人参、椎茸、ニラ、にんにく、生姜、ほうれん草、もやし、えのき、トマト、チンゲン菜、水菜、しめじ	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
6	麦ご飯 赤魚の煮付け キャベツの味噌ドレサラダ すまし汁	532 21.4 9.6 1.6	476 19.0 10.5 1.4	米、麦、上白糖、油、ごま油、ごま、さつま芋	赤魚、ささみ、みそ、豆腐、牛乳	生姜、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、小松菜、ねぎ	牛乳 さつま芋のオレンジ煮	そぼろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
7	ご飯 鶏肉のバーベキューソース チンゲン菜と卵のソテー みそ汁	563 23.1 18.1 1.6	493 19.1 16.3 1.4	米、上白糖、油	鶏肉、卵、油揚げ、みそ、牛乳、ヨーグルト	にんにく、チンゲン菜、玉葱、人参、ほうれん草、大根	牛乳 フルーツヨーグルト	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
8	カレーうどん ブロッコリーの和風マヨ和え 粉ふき芋	586 21.8 15.6 1.6	517 18.9 15.3 1.4	うどん、油、片栗粉、マヨネーズ、じゃが芋、米、ごま	豚肉、ちくわ、牛乳、鮭	玉葱、ねぎ、人参、グリーンピース、ブロッコリー、コーン、あおのり	牛乳 鮭のおにぎり	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
9	ご飯 鮭の西京焼き 小松菜の煮浸し すまし汁	550 17.3 11.3 1.6	514 16.3 12.6 1.4	米、上白糖	鮭、みそ、油揚げ、豆腐、牛乳	小松菜、白菜、人参、しめじ、チンゲン菜、玉葱	ヤクルト お菓子	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
10	ご飯 鶏肉の煮物 ほうれん草のお浸し みそ汁	603 20.2 17.6 1.6	529 17.2 16.3 1.4	米、上白糖、片栗粉、ごま油	鶏肉、ツナ、豆腐、みそ、牛乳	大根、玉葱、人参、ほうれん草、もやし、小松菜	牛乳 お菓子		
13	ご飯 スペイン風オムレツ ほうれん草のソテー コンソメスープ	571 19.4 17.2 1.6	497 16.6 15.8 1.4	米、じゃが芋、油、パン、上白糖、バター	卵、ツナ、脱脂粉乳、豆腐、牛乳、きな粉	玉葱、人参、ピーマン、ほうれん草、コーン、チンゲン菜、キャベツ	牛乳 きな粉ラスク	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
14	青菜ご飯 白身魚のオープン焼き ブロッコリーのツナサラダ 卵スープ	554 18.5 16.4 1.6	494 16.5 15.8 1.4	米、ごま、マヨネーズ、パン粉、片栗粉	カレイ、ツナ、卵、牛乳	小松菜、にんにく、ブロッコリー、人参、コーン、ほうれん草、ねぎ、寒天	牛乳 ぶどうゼリー	そぼろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
15	ロールパン ボークビーンズ コールスローサラダ コーンスープ	600 21.0 27.4 1.6	530 18.3 24.0 1.3	パン、じゃが芋、油、上白糖、マヨネーズ、ごま、バター、薄力粉	大豆、豚肉、牛乳、脱脂粉乳、卵	玉葱、人参、トマト、にんにく、キャベツ、きゅうり、パプリカ、コーン	牛乳 お誕生日ケーキ	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
16	ご飯 鮭の照り焼き 小松菜の甘酢和え みそ汁	543 17.0 10.8 1.6	508 16.1 12.2 1.4	米、上白糖、ごま	鮭、豆腐、みそ、牛乳	生姜、小松菜、もやし、きゅうり、人参、チンゲン菜、玉葱	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	納豆ご飯 擬製豆腐 小松菜の炒め物 みそ汁	505 20.3 15.5 1.6	455 17.7 14.6 1.4	米、上白糖、油、じゃが芋、片栗粉、ごま油	納豆、豆腐、卵、みそ、牛乳、鶏肉	大根、ひじき、人参、椎茸、インゲン、小松菜、玉葱、チンゲン菜、ねぎ、水菜	牛乳 じゃが芋のそぼろ煮	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
20	麦ごはん カジキのきのこあんかけ ほうれん草の磯部和え すまし汁	555 23.9 14.4 1.6	493 20.7 13.9 1.4	米、麦、上白糖、片栗粉、薄力粉、油	カジキ、ささみ、豆腐、牛乳、卵、チーズ、ハム	玉葱、えのき、しめじ、椎茸、ほうれん草、もやし、人参、のり、小松菜、キャベツ	牛乳 ハムチーズ蒸しパン	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
21	ミートスパゲティ 白菜とリンゴのサラダ トマト ミルクスープ	693 26.2 19.9 1.6	585 21.7 17.8 1.4	スパゲティ、薄力粉、油、ごま、米	豚肉、チーズ、牛乳、脱脂粉乳、ツナ	玉葱、人参、グリーンピース、白菜、コーン、りんご、トマト	牛乳 ツナおにぎり	そぼろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
22	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーの胡麻和え みそ汁	591 24.2 16.9 1.6	511 19.8 15.3 1.4	米、マーマレードジャム、ごま、上白糖、マカロニ	鶏肉、ちくわ、みそ、牛乳、きな粉	ブロッコリー、人参、小松菜、大根、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
26	ご飯 鶏肉の酢豚風 南瓜サラダ 中華スープ	577 19.0 15.6 1.6	503 16.6 14.6 1.4	米、ごま油、上白糖、片栗粉、マヨネーズ、ホットケーキミックス、バター	鶏肉、ハム、牛乳、卵	玉葱、人参、たけのこ、ピーマン、椎茸、南瓜、きゅうり、コーン、小松菜、ねぎ、えのき	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
27	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	532 19.3 11.1 1.6	487 17.6 12.1 1.4	米、麦、上白糖	さば、ささみ、豆腐、牛乳	生姜、わかめ、もやし、きゅうり、人参、チンゲン菜、玉葱	ヤクルト お菓子	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
28	ビーンズドライカレー アセドアンサラダ トマト コーンスープ	651 20.5 20.3 1.6	556 17.6 18.2 1.4	米、油、上白糖、さつま芋、バター、ごま、春巻きの皮、油	豚肉、大豆、チーズ、牛乳、脱脂粉乳	玉葱、にんにく、生姜、ピーマン、大根、きゅうり、枝豆、コーン、トマト	牛乳 さつま芋の包み揚げ	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
29	ご飯 豆腐の真砂揚げ ほうれん草の和え物 みそ汁	629 18.2 13.2 1.6	542 16.0 13.3 1.4	米、片栗粉、油、米、上白糖、ごま	豆腐、鶏肉、卵、みそ、牛乳	玉葱、人参、ひじき、ほうれん草、白菜、小松菜、大根、しめじ、のり	牛乳 五平餅	そぼろおにぎり 味噌汁	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	582kcal	20.2g	16.2g	1.6g	513kcal	17.6g	15.4g	1.4g
給与目標量	577kcal	21.6g	16.0g	1.6g	515kcal	19.3g	14.3g	1.4g

