

2024年9月 献立表

アップルナースリー浦安保育園

月	メニュー	エネルギーたんぱく質		材 料 名			午後おやつ	補食	kcal
		エネルギー	たんぱく質	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	633 20.7 22.2 1.6	536 17.3 19.1 1.4	米、パン粉、砂糖、ごま、油、さつまいも、バター、黒砂糖、小麦粉	鶏肉、牛乳、卵、みそ、しらす	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 さつまいものケーキ	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
3月	ご飯 赤魚の煮付け 野菜炒め みそ汁	461 17.3 8.6 1.6	420 15.5 9.7 1.4	米、大麦、油、りんごジュース、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	牛乳 りんごゼリー	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
4月	ご飯 回鍋肉 ひじきサラダ わかめスープ きつねうどん	504 17.8 16.1 1.6 551	440 15.1 14.8 1.4 474	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月	ご飯 鶏肉の照り焼き トマト	233 16.3 1.6	18.7 14.8 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 鶏そぼろおにぎり	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
6月	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	477 16.7 11.6 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月	ご飯 鶏肉の煮物 チンゲン菜の和え物 みそ汁	553 16.8 15.1 1.6	484 14.8 14.3 1.4	米、砂糖、片栗粉、ごま油	鶏肉、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	ご飯 中華風卵焼き かぼちゃのいとこ煮 みそ汁	574 18.3 17.3 1.6	496 15.6 15.9 1.4	米、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	玉ねぎ、ねぎ、椎茸、ミックスペジタブル、南瓜、ほうれん草、キャベツ、しめじ	牛乳 レーズンクッキー	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
10月	ご飯 サバの味噌煮 チンゲン菜のお浸し すまし汁	562 22.7 15.6 1.6	502 19.8 15.4 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 お菓子	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
11月	ご飯 鶏肉の酢豚風 さつまいもサラダ 中華スープ	469 17.1 8.7 1.6	416 14.8 9.6 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、葱、ピーマン、椎茸、胡瓜、ほうれん草、ねぎ、水菜	麦茶 フルーツヨーグルト	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
12月	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	657 20.9 22.2 1.6	553 17.4 19.1 1.4	ロールパン、小麦粉、パン粉、油、米、ごま	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、コーン、クリームコーン	牛乳 わかめおにぎり	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
13月	ご飯 鮭のマーメイド焼き ひじき煮 みそ汁	524 22.0 9.4 1.6	464 19.5 10.4 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、ヤクルト	ひじき、人参、グリーンピース、小松菜、なめこ	ヤクルト お月見スイートポテト	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
14月	ご飯 豆腐の五目煮 小松菜の和え物 すまし汁	547 16.5 15.2 1.6	478 14.5 14.4 1.4	米、油、砂糖、片栗粉	豆腐、豚肉、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜、もやし、ほうれん草	牛乳 お菓子		
17月	豚丼 ブロッコリーのおかか和え トマト みそ汁	488 20.4 13.7 1.6	431 16.9 13.1 1.4	米、砂糖、油、じゃが芋、片栗粉、ごま油	豚肉、竹輪、かつお節、みそ、牛乳、鶏肉	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 じゃがいものそぼろ煮	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
18月	ご飯 カレーの味噌マヨ焼き 小松菜のソテー すまし汁	501 20.5 10.1 1.6	448 18.2 10.8 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、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 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
19月	スタミナ納豆ご飯 複製豆腐 ココロサラダ すまし汁	661 21.2 17.7 1.6	557 17.8 16.1 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月	ハヤシライス コールスローサラダ トマト 卵スープ	587 15.0 15.6 1.6	501 13.4 14.4 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月	ご飯 鶏肉の八宝菜 ほうれん草と大根のナムル みそ汁	553 19.5 16.2 1.6	479 16.8 14.9 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	白菜、玉ねぎ、もやし、チンゲン菜、葱、椎茸、人参、ほうれん草、大根、小松菜、ねぎ	牛乳 ドーナツ	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
25月	混ぜご飯 鮭の塩焼き 小松菜の煮浸し すまし汁	536 24.0 14.7 1.6	474 20.6 14.1 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、卵	ゴボウ、人参、椎茸、大根、小松菜、白菜、しめじ、ほうれん草	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
26月	スバゲティチボリタン ブロッコリーサラダ トマト ミルクスープ	617 22.3 19.2 1.6	524 18.6 16.9 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、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月	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	564 18.2 15.3 1.6	487 15.3 14.2 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、小松菜、ねぎ	ヤクルト お菓子	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
30月	ご飯 肉じゃが 干豆和え みそ汁	556 18.3 19.8 1.6	483 15.5 17.4 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→ミルクノンビズケット・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	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9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
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、野菜煮、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、野菜煮、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、豆腐煮、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、豆腐煮、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、ブロッコリーの煮物、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、ブロッコリーの煮物、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	軟飯、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、鶏肉の煮物、チンゲン菜の和え物、みそ汁
12	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、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
13	金	10倍粥、魚の煮付け、人参の煮物、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、人参の煮物、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、ブロッコリーの煮物、みそ汁	5倍粥、豚肉の旨煮、ブロッコリーの煮物、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、豆腐の五目煮、大根の煮物、すまし汁	5倍粥、豆腐の五目煮、大根の煮物、すまし汁	スタミナ納豆ご飯、擬製豆腐、ココロサラダ、すまし汁
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、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、鶏肉の八宝菜、チンゲン菜と大根のナムル、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	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
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、干草和え、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

