

2024年8月 献立表

アップルナースリー検見川浜保育園

		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩		材 料 名			午後おやつ	補食			
		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	木	523 17.3 13.9 1.3	593 19.9 14.6 1.6	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、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 16.5 16.6 1.2	629 18.7 18.6 1.6	米、じゃがいも、油、薄力粉、バター、砂糖	豚肉、牛乳、脱脂粉乳、ヨーグルト	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	牛乳 ソフトクッキー	鮭おにぎり みそ汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g		
3	17	511 16.1 14.5 1.4	570 18.0 15.5 1.6	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	月	488 18.3 15.2 1.4	548 22.8 17.1 1.6	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	火	472 15.2 10.4 1.5	502 16.5 9.0 1.6	米、とうもろこし、片栗粉、油、砂糖、バター、小麦粉	タラ、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、エノキタケ	オレンジジュース お菓子	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g		
7	水	496 18.5 14.3 1.5	522 19.9 13.2 1.6	米、ごま油、餃子の皮、油、春雨、砂糖、ごま、片栗粉	納豆、しらす、かつお節、豚肉、卵、牛乳、ヨーグルト、脱脂粉乳	小松菜、椎茸、にんにく、キャベツ、にら、もやし、胡瓜、人参、ねぎ	牛乳 フルーツヨーグルト せんべい	そぼろおにぎり みそ汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g		
8	木	569 17.8 15.3 1.3	651 21.2 17.2 1.6	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	牛乳 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	524 17.8 14.7 1.3	585 20.0 16.1 1.6	米、マヨネーズ、砂糖、バター、薄力粉	赤魚、みそ、油揚げ、豆腐、牛乳、卵	小松菜、白菜、人参、しめじ、ほうれん草、りんご	牛乳 りんごのパウンドケーキ	鮭おにぎり みそ汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g		
10	24	473 14.2 12.1 1.4	512 15.4 11.9 1.6	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	499 14.4 10.8 1.4	528 15.7 9.9 1.6	米、油、砂糖、片栗粉、ごま、さつまいも	豆腐、鶏肉、みそ、牛乳、ヨーグルト	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	ヤクルト お菓子	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g		
14	水	520 17.8 11.5 1.4	569 20.1 11.3 1.6	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	455 17.5 9.9 1.4	475 19.5 9.0 1.6	米、砂糖、片栗粉、ごま油、いちごジャム、食パン	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	472 14.4 13.8 1.4	504 15.9 14.5 1.6	米、片栗粉、ごま油、さつまいも	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	牛乳 ふかし羊	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g		
19	月	437 15.9 13.1 1.4	464 18.0 13.5 1.6	米、砂糖、油、片栗粉、じゃがいも	豚肉、ツナ、牛乳	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 粉ふき羊	鮭おにぎり 味噌汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g		
20	火	500 18.2 9.7 1.5	521 19.9 8.2 1.7	米、砂糖、油、ごま油、ごま	納豆、赤魚、鶏肉、みそ、豆腐、牛乳、ヤクルト	大根、生姜、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、小松菜	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		
21	水	537 18.4 21.0 1.3	620 22.3 25.4 1.5	米、油、砂糖、ごま、薄力粉、バター	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 クッキー	鮭おにぎり みそ汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g		
22	木	525 20.1 15.0 1.4	606 24.1 16.0 1.6	ロールパン、砂糖、油、マヨネーズ、米、ごま	鶏肉、脱脂粉乳、牛乳、鮭	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	牛乳 鮭おにぎり	そぼろおにぎり みそ汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g		
23	金	484 20.4 8.7 1.3	527 23.3 7.5 1.6	米、ごま、油、砂糖	カレイ、豆腐、みそ、牛乳、あずき	チンゲン菜、もやし、人参、パプリカ、ほうれん草、大根、てんぐさ	牛乳 水ようかん せんべい	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g		
26	月	443 16.2 8.1 1.4	471 18.1 6.8 1.6	米、砂糖、片栗粉、ごま油、ごどうジュース	鶏肉、みそ、牛乳	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 ぶどうゼリー せんべい	鮭おにぎり みそ汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g		
27	火	461 16.7 7.5 1.5	485 17.6 4.8 1.6	米、大麦、砂糖	赤魚、みそ、鶏肉、豆腐、牛乳、ヤクルト	生姜、わかめ、もやし、胡瓜、人参、ほうれん草	ヤクルト お菓子	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g		
28	水	508 15.9 16.5 1.4	554 17.9 18.3 1.6	米、砂糖、ごま油、じゃがいも、油、ホットケーキミックス、バター	豚肉、みそ、牛乳、ホイップクリーム	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 誕生日ケーキ	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g		
29	木	541 21.6 16.4 1.4	618 26.7 19.0 1.6	中華麺、油、砂糖、ごま油、米、ごま	卵、ハム、鶏肉、牛乳、豚肉	胡瓜、トマト、かぼちゃ	牛乳 そぼろおにぎり	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g		
30	金	523 17.7 18.2 1.3	577 20.4 20.6 1.7	米、マヨネーズ、油、ホットケーキミックス、砂糖	鮭、卵、豆腐、牛乳、きな粉	玉ねぎ、ほうれん草、もやし、人参、パプリカ、小松菜	牛乳 きな粉蒸しパン	そぼろおにぎり 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	549	19.4	13.9	1.6	500	17.0	13.4	1.4
給与目標量	500	18.8	13.9	1.6	477	17.9	13.2	1.4

