

2024年9月 献立表 アップルナースリー検見川浜園

		エネルギー たんぱく質		材 料 名			午後おやつ	補食		
		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				
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	540 17.2 18.9 1.3	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	火	麦ご飯 赤魚の煮付け 野菜炒め みそ汁	468 15.1 5.8 1.7	44.7 14.5 8.0 1.6	米、大麦、油、砂糖	赤魚、豆腐、みそ、牛乳、ヤクルト	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	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
4	水	ご飯 回鍋肉 ひじきサラダ わかめスープ	493 17.8 14.9 1.6	44.5 15.3 13.9 1.6	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	木	きつねうどん 鶏肉の照り焼き トマト	551 23.3 16.3 1.6	480 18.9 14.9 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	金	納豆ご飯 サワラの香味焼き ブロッコリーの胡麻和え みそ汁	577 23.5 13.8 1.6	50.5 20.0 13.5 1.4	米、ごま、砂糖、りんごジュース	納豆、サワラ、竹輪、豆腐、みそ、牛乳	大根、ねぎ、ブロッコリー、人参、チンゲン菜	牛乳 りんごゼリー せんべい	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
7	土	ご飯 鶏肉の煮物 チンゲン菜の和え物 みそ汁	543 17.1 13.6 1.6	47.3 14.9 13.0 1.5	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	49.8 15.5 15.7 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、葱、椎茸、ミックス、パスタ、南瓜、ほうれん草、キャベツ、しめじ、レーズン	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	火	麦ご飯 赤魚の味噌煮 チンゲン菜のお浸し すまし汁	468 17.6 5.0 1.4	44.7 16.5 7.4 1.3	米、大麦、砂糖	赤魚、みそ、鶏肉、豆腐、牛乳、ヤクルト	生姜、チンゲン菜、もやし、人参、小松菜、大根	ヤクルト お菓子	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
11	水	ご飯 鶏肉の酢豚風 さつまいもサラダ 中華スープ	572 21.7 12.2 1.7	49.0 18.0 11.9 1.5	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、牛乳	玉ねぎ、人参、椎茸、ピーマン、椎茸、胡瓜、ほうれん草、ねぎ、水菜、桃缶、おかん缶、バナナ	麦茶 フルーツヨーグルト せんべい	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.9g 0.7g
12	木	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	606 20.1 22.1 1.6	52.7 16.9 19.0 1.5	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、クリムコーン、わかめ	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	金	ご飯 鮭のマーマレード焼き ひじき煮 みそ汁	548 27.4 15.3 1.8	48.6 23.3 14.4 1.6	米、マーマレード、砂糖、ごま油、じゃが芋、片栗粉	鮭、高野豆腐、大豆、豆腐、みそ、牛乳	ひじき、人参、グリーンピース、小松菜、なめこ、青のり	牛乳 じゃが芋のそぼろ煮	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
14	土	ご飯 豆腐の五目煮 小松菜の和え物 すまし汁	537 16.5 14.0 1.6	46.8 14.4 13.3 1.5	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	火	豚丼 ブロッコリーのおかか和え トマト みそ汁	475 15.4 8.2 1.5	44.8 13.9 9.4 1.4	米、砂糖、油、さつまいも、バター	豚肉、竹輪、かつお節、みそ、牛乳、ヤクルト	玉ねぎ、ゴボウ、ブロッコリー、人参、トマト、ほうれん草、水菜	ヤクルト お月見スイートポテト	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
18	水	麦ご飯 カレイの味噌マヨ焼き 小松菜のソテー すまし汁	450 19.4 10.1 1.8	47.6 17.6 10.4 1.5	米、大麦、マヨネーズ、油、ホットケーキミックス、砂糖	カレイ、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、野菜ミックスジュース	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	木	スタミナ納豆ご飯 揚げ豆腐 ココロサラダ すまし汁	595 20.0 16.5 1.5	51.1 16.8 15.0 1.3	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	金	ハヤシライス コールスローサラダ トマト 卵スープ	604 18.3 17.8 1.7	51.3 15.7 16.1 1.6	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、片栗粉	豚肉、卵、牛乳	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、キャベツ、胡瓜、コーン、トマト、小松菜、ねぎ	牛乳 お菓子	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
24	火	ご飯 鶏肉の八宝菜 ほうれん草と大根のナムル みそ汁	450 15.0 5.7 1.4	42.7 14.1 7.9 1.2	米、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	鶏肉、油揚げ、みそ、牛乳、ヤクルト	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	ヤクルト お菓子	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
25	水	混ぜご飯 鮭の塩焼き 小松菜の煮浸し すまし汁	560 23.9 17.0 1.6	49.5 20.5 15.5 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、ホイップクリーム	ゴボウ、人参、椎茸、大根、小松菜、白菜、しめじ、ほうれん草	牛乳 誕生日ケーキ	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
26	木	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	559 21.5 18.3 1.6	48.6 17.9 16.1 1.2	スバゲティ、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、ピーマン、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	金	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	655 23.0 24.1 1.8	55.0 18.6 20.0 1.4	米、砂糖、油、ごま油、ごま、ホットケーキミックス、バター	鶏肉、みそ、豆腐、牛乳、卵	キャベツ、胡瓜、人参、コーン、小松菜、ねぎ	牛乳 ドーナツ	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 千草和え みそ汁	556 18.7 18.4 1.6	48.5 15.7 16.1 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	545	19.5	14.6	1.6	481	16.8	13.8	1.4
給与目標量	500	18.8	13.9	1.6	477	17.9	13.2	1.4

