

2024年2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		材 料 名					
		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	513 18.9 15.1 1.3	588 22.3 16.8 1.6	米、油、上白糖、ごま油、薄力粉、バター	豚肉、みそ、鶏ささみ、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 茹でブロッコリー すまし汁	542 20.6 14.8 1.3	627 25.4 16.7 1.6	米、上白糖、麩	卵、でんが、鶏肉、牛乳、ヨーグルト、脱脂粉乳	きゅうり、かんぴょう、のり、ブロッコリー、人参、小松菜、玉葱	牛乳 いちごヨーグルト	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
3	豆腐と豚肉の旨煮 チンゲン菜のお浸し みそ汁	507 16.0 15.2 1.4	586 18.7 16.8 1.6	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 中華スープ	502 15.5 15.2 1.4	556 17.7 16.8 1.6	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、にら、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ダ すまし汁	496 16.8 8.9 1.4	517 17.9 7.0 1.7	米、麦、上白糖、油、ごま油、ごま	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	ヤクルト お菓子	そぼろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
7	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	509 19.4 18.5 1.4	593 24.0 22.1 1.8	米、上白糖、ホットケーキミックス、油	鶏肉、卵、油揚げ、みそ、牛乳、卵、チーズ、ハム	にんにく、チンゲン菜、玉葱、人参、ほうれん草、大根	牛乳 ハムチーズ蒸しパン	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	515 17.4 14.4 1.4	579 20.6 15.6 1.6	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	鮭の西京焼き 小松菜の煮浸し すまし汁	497 17.2 12.9 1.3	555 19.3 12.6 1.5	米、上白糖、さつまい	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	牛乳 さつまいものオレンジ煮	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
10	鶏肉の煮物 ほうれん草のお浸し みそ汁	515 17.0 15.0 1.4	593 20.2 16.4 1.6	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	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	486 13.6 11.7 1.4	524 14.5 11.0 1.6	米、じゃが芋、油	卵、ツナ、脱脂粉乳、豆腐、牛乳	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	ヤクルト お菓子	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
14	青菜ご飯 白身魚のオーブン焼き ブロッコリーのツナサラダ 卵スープ	495 17.2 14.6 1.4	564 19.6 15.9 1.7	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 ポークビーンズ コールスローサラダ コンソメスープ	582 20.4 18.8 1.5	658 23.5 20.9 1.6	パン、じゃが芋、油、上白糖、マヨネーズ、米、ごま	大豆、豚肉、牛乳、脱脂粉乳、牛乳、鶏肉	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 鶏そぼろおにぎり	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
16	鮭の照り焼き 小松菜の日酢和え みそ汁	519 18.9 15.3 1.5	580 21.5 16.0 1.8	米、上白糖、ごま、パン、バター	鮭、豆腐、みそ、牛乳、きな粉	生姜、小松菜、もやし、きゅうり、人参、チンゲン菜、玉葱	牛乳 きな粉ラスク	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
19	納豆ご飯 揚げ豆腐 小松菜の炒め物 みそ汁	465 17.6 15.6 1.4	519 20.3 17.1 1.6	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 カジキのきのこのあんかけ ほうれん草の磯部和え すまし汁	484 16.2 8.2 1.5	498 17.0 5.9 1.5	米、麦、上白糖、片栗粉	カジキ、ささみ、豆腐、牛乳	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	ヤクルト お菓子	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	651 24.6 21.6 1.4	730 28.4 23.6 1.8	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	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	507 19.4 14.9 1.4	589 24.0 16.9 1.6	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	鶏肉の酢豚風 南瓜サラダ 中華スープ	516 16.2 15.4 1.4	599 18.5 17.2 1.5	米、ごま油、上白糖、片栗粉、マヨネーズ、さつまい、バター、ごま、春巻きの皮、油	鶏肉、ハム、牛乳	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 さつまいもの包み揚げ	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
27	麦ごはん カレイの西京焼き きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	471 17.9 6.7 1.4	478 19.2 3.9 1.6	米、麦、上白糖	カレイ、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 コンソメスープ	565 18.8 19.0 1.5	655 21.7 21.4 1.7	米、油、上白糖、ホットケーキミックス、バター	豚肉、大豆、チーズ、牛乳	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 誕生日ケーキ	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
29	豆腐の真砂揚げ ほうれん草の和え物 みそ汁	576 15.8 15.9 1.4	657 18.0 17.6 1.6	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	584kcal	20.5g	15.7g	1.6g	519kcal	17.8g	14.7g	1.4g
給与目標量	578kcal	21.7g	16.1g	1.6g	518kcal	19.4g	14.4g	1.4g

