

2024年2月 献立表 アップルナースリー保育園

		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	木	ご飯 豚肉の味噌炒め キャベツの和え物 わかめスープ	573 19.3 16.7 1.6	497 16.7 15.5 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	金	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	536 16.8 13.9 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	17	土	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	512 16.0 16.3 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	月	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	556 17.7 16.8 1.6	491 15.9 16.0 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	火	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	527 20.3 9.7 1.6	464 17.8 10.6 1.4	米、麦、上白糖、油、ごま油、ごま、さつまい芋	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 さつまい芋のオレンジ煮	そぼろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
7	水	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	584 25.0 18.1 1.6	498 20.1 16.1 1.4	米、上白糖、油	鶏肉、卵、油揚げ、みそ、牛乳、ヨーグルト、脱脂粉乳	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	木	カレーうどん ブロッコリーの和風マヨ和え 粉ふき芋	579 20.6 15.6 1.6	500 17.7 14.9 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	金	ご飯 鮭の西京焼き 小松菜の煮浸し すまし汁	546 17.0 11.1 1.6	502 15.8 12.2 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	24	土	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	517 16.8 15.9 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	火	ご飯 スペイン風オムレツ ほうれん草のソテー 中華スープ	578 20.1 17.6 1.6	498 17.3 16.2 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	水	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	546 18.1 15.7 1.6	474 15.8 14.8 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	木	ロールパン ポークビーンズ コールスローサラダ コーンスープ	651 23.1 20.7 1.6	548 18.9 18.1 1.4	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	金	ご飯 鮭の照り焼き 小松菜の甘酢和え みそ汁	539 16.7 10.6 1.6	496 15.6 11.8 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	月	納豆ご飯 揚げ豆腐 小松菜の炒め物 みそ汁	519 20.3 17.1 1.6	462 17.7 16.0 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	火	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	551 22.6 14.6 1.6	481 19.5 13.9 1.4	米、麦、上白糖、片栗粉、ホットケーキミックス、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	水	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	691 26.0 20.3 1.6	584 21.8 18.4 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	木	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	589 24.0 16.9 1.6	500 19.4 15.1 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	月	ご飯 鶏肉の酢豚風 南瓜サラダ 中華スープ	580 19.7 15.6 1.6	499 17.3 14.5 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	火	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	494 17.4 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	水	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	674 20.5 23.0 1.6	572 18.1 20.4 1.4	米、油、上白糖、さつまい芋、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 さつまい芋の包み揚げ	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
29	木	ご飯 豆腐の真砂揚げ ほうれん草の和え物 みそ汁	657 18.0 17.6 1.6	552 15.6 16.1 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	586kcal	20.3g	16.3g	1.6g	509kcal	17.4g	15.3g	1.4g
給与目標量	571kcal	21.4g	15.9g	1.6g	509kcal	19.1g	14.1g	1.4g

