

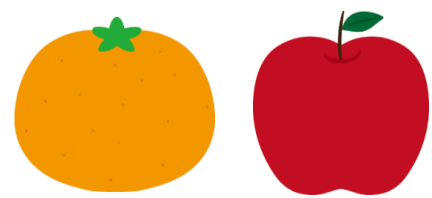
2024年6月 献立表

アップルナースリー南行徳保育園

		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩		材 料 名			午後おやつ		
		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 15 29 土	ご飯 鶏肉の旨煮 チンゲン菜の和え物 みそ汁	578 18.3 15.9 1.6	511 16.2 15.1 1.4	米、砂糖、片栗粉	鶏肉、シーチキン、豆腐、みそ、牛乳	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、もやし	牛乳 お菓子		
3 月	ご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーサラダ すまし汁	553 17.2 19.8 1.6	486 15.1 17.5 1.4	米、砂糖、油、薄力粉、バター	豚肉、牛乳、卵	玉ねぎ、生姜、ブロッコリー、人参、パプリカ、チンゲン菜、水菜、キャベツ	牛乳 クッキー	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
4 火	麦ご飯 鮭の香味焼き レンコンのバター醤油炒め みそ汁	566 20.7 17.9 1.6	480 19.6 13.6 1.4	米、押麦、バター、油、食パン、砂糖	鮭、豆腐、みそ、牛乳、きな粉	ねぎ、れんこん、玉ねぎ、人参、コーン、小松菜	牛乳 きな粉ラスク	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
5 水	ピピン丼 ポテトサラダ トマト 中華スープ	637 19.7 25.8 1.6	504 16.6 17.4 1.4	米、ごま油、砂糖、ごま、じゃがいも、マヨネーズ、ホットケーキミックス粉、油	豚肉、牛乳、卵、チーズ、ハム	玉ねぎ、にんにく、生姜、ほうれん草、もやし、人参、大根、きゅうり、トマト、チンゲン菜、白菜、えのき	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
6 木	ちゃんぽんうどん 鶏肉のマーマレード焼き トマト	583 24.1 18.2 1.6	505 19.3 16.1 1.4	うどん、ごま油、米、砂糖、ごま	豚肉、かまぼこ、鶏肉、牛乳、シーチキン	もやし、キャベツ、人参、たけのこ、にら、ねぎ、コーン、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
7 金	ご飯 サバの味噌煮 ほうれん草としらすの和え物 すまし汁	528 17.2 10.9 1.6	499 16.3 12.2 1.4	米、砂糖	さば、みそ、しらす干し、豆腐、牛乳	生姜、ほうれん草、大根、きゅうり、人参、わかめ、小松菜、玉ねぎ	ヤクルト お菓子	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
8 22 土	ご飯 豆腐の野菜あんかけ じゃが芋の煮物 みそ汁	513 13.9 11.0 1.6	464 12.8 11.6 1.4	米、片栗粉、じゃがいも、砂糖	豆腐、みそ、牛乳	玉ねぎ、人参、チンゲン菜	牛乳 お菓子		
10 月	ご飯 厚焼き玉子 チンゲン菜の和え物 すまし汁	557 15.9 19.0 1.6	487 14.4 16.8 1.4	米、砂糖、油、薄力粉、バター、ごま	卵、シーチキン、豆乳、牛乳	玉ねぎ、ミックスベジタブル、チンゲン菜、キャベツ、きゅうり、人参、ほうれん草、ねぎ、水菜	牛乳 ごまクッキー	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
11 火	麦ご飯 さわらのごま照り焼き 小松菜の煮浸し みそ汁	504 20.2 15.6 1.6	461 18.2 15.2 1.4	米、押麦、ごま、砂糖、薄力粉、バター	さわら、豆腐、みそ、牛乳、卵	しめじ、小松菜、白菜、人参、チンゲン菜、	牛乳 マドレーヌ	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
12 水	中華風おこわ 鶏肉の中華焼き ほうれん草のナムル 中華スープ	497 21.6 14.0 1.6	443 17.8 13.3 1.4	米、もち米、ごま油、砂糖、ごま	豚肉、鶏肉、牛乳、ヨーグルト、脱脂粉乳	しめじ、たけのこ、人参、グリーンピース、ほうれん草、もやし、白菜、小松菜、えのき	麦茶 フルーツヨーグルト	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
13 木	ハヤシライス ブロッコリーのツナサラダ トマト 卵スープ	665 20.5 27.0 1.6	558 17.5 22.1 1.4	米、じゃがいも、油、片栗粉、バター、薄力粉、ウエハース	豚肉、シーチキン、卵、牛乳、ホイップクリーム	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ブロッコリー、コーン、トマト、チンゲン菜、ねぎ	牛乳 誕生日ケーキ	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
14 金	ロールパン ピザバーグ コールスローサラダ コーンスープ	650 22.6 24.0 1.6	563 19.3 20.2 1.4	ロールパン、油、パン粉、マヨネーズ	豚肉、卵、豆乳、牛乳、チーズ、脱脂粉乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、きゅうり、パプリカ、コーン	ヤクルト お菓子	そぼろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
17 月	ご飯 鶏肉と高野豆腐の旨煮 三色サラダ みそ汁	486 21.6 11.0 1.6	440 18.2 11.3 1.4	米、ごま油、砂糖、マカロニ	鶏肉、高野豆腐、みそ、牛乳、きな粉	白菜、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン、ほうれん草、ねぎ、しめじ	牛乳 マカロニきな粉	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
18 火	麦ご飯 赤魚のみぞれあんかけ きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	563 20.8 16.0 1.6	488 17.9 14.0 1.4	米、押麦、砂糖、ホットケーキミックス、バター、油	赤魚、鶏ささみ、豆腐、牛乳、卵	大根、えのき、なめこ、こねぎ、わかめ、もやし、きゅうり、人参、チンゲン菜、白菜	牛乳 ドーナツ	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
19 水	納豆ご飯 擬製豆腐 小松菜の炒め物 みそ汁	547 17.7 13.4 1.6	479 15.7 12.8 1.4	米、砂糖、油、さつまいも	納豆、豆腐、卵、みそ、牛乳、豆乳	大根、ひじき、人参、しいたけ、いんげん、玉ねぎ、小松菜、パプリカ、ほうれん草、キャベツ、えのき	牛乳 みそスイートポテト	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
20 木	焼うどん 大根サラダ トマト わかめスープ	475 19.5 11.8 1.6	430 16.6 11.9 1.4	うどん、砂糖、油、ごま、米	豚肉、鰹節、シーチキン、牛乳、鮭	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、青のり、大根、きゅうり、トマト、わかめ、ねぎ	牛乳 鮭おにぎり	そぼろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
21 金	ご飯 鮭の西京焼き チンゲン菜のおかか和え すまし汁	493 20.1 6.5 1.6	471 18.5 8.7 1.4	米、砂糖	鮭、みそ、ささみ、鰹節、豆腐、牛乳	チンゲン菜、もやし、人参、パプリカ、小松菜、玉ねぎ	ヤクルト お菓子	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
24 月	ご飯 タンダーチキン ブロッコリーのハムサラダ コンソメスープ	669 24.5 26.2 1.6	538 19.5 18.7 1.4	米、薄力粉、バター、砂糖	鶏肉、ヨーグルト、ハム、牛乳、チーズ、脱脂粉乳、卵	にんにく、ブロッコリー、人参、コーン、チンゲン菜、玉ねぎ、えのき、レーズン	牛乳 チーズクッキー	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
25 火	豚丼 キャベツとりんごのサラダ トマト みそ汁	563 18.1 15.3 1.6	493 15.6 14.3 1.4	米、砂糖、油、マヨネーズ	豚肉、ハム、豆腐、みそ、牛乳	玉ねぎ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、りんご、人参、トマト、小松菜、なめこ	牛乳 オレンジゼリー	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
26 水	ご飯 豚肉の味噌炒め 小松菜ときのこの酢醤油和え 中華スープ	534 20.5 12.3 1.6	475 17.3 12.3 1.4	米、油、砂糖、ごま	豚肉、みそ、豆腐、牛乳、鶏ひき肉	キャベツ、玉ねぎ、しいたけ、人参、ピーマン、小松菜、もやし、えのき、チンゲン菜、水菜	牛乳 鶏そぼろおにぎり	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
27 木	ご飯 揚げ豆腐の和風あんかけ ひじきの胡麻マヨ和え みそ汁	568 15.8 19.5 1.6	495 14.1 16.8 1.4	米、片栗粉、油、砂糖、ごま、マヨネーズ、ホットケーキミックス、バター	豆腐、かまぼこ、油揚げ、みそ、牛乳、卵	玉ねぎ、人参、えのき、ひじき、きゅうり、コーン、ほうれん草、白菜	牛乳 ココアケーキ	そぼろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
28 金	麦ご飯 カレーのパン粉焼き ほうれん草とコーンのソテー ミルクスープ	560 17.3 11.2 1.6	508 16.0 11.6 1.4	米、押麦、バター、パン粉、油、砂糖	カレー、牛乳、脱脂粉乳	ほうれん草、玉ねぎ、パプリカ、人参、寒天	ヤクルト お菓子	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g

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	558kcal	19.1g	16.2g	1.6g	491kcal	16.7g	14.6g	1.4g
給与目標量	536kcal	20.1g	14.9g	1.6g	484kcal	18.2g	13.4g	1.4g



2024年6月 離乳食献立表 アップルナースリー南行徳保育園

		前期	中期	後期・完了期
1.15.29	土	10倍粥、鶏肉の旨煮、 チンゲン菜の煮びたし、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 チンゲン菜の煮びたし、みそ汁	軟飯、鶏肉の旨煮、 チンゲン菜の和え物、みそ汁
3	月	10倍粥、豚肉の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	軟飯、豚肉のしょうが焼き、 ブロッコリーサラダ、すまし汁
4	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、鮭の香味焼き、 レンコンのバター醤油炒め、みそ汁
5	水	10倍粥、豚肉の煮物、 じゃが芋煮、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、 じゃが芋煮、すまし汁	ビビンバ丼、ポテトサラダ、 トマト、中華スープ
6	木	10倍粥、鶏肉の旨煮、 キャバツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 キャバツの煮浸し、すまし汁	ちゃんぽんうどん、 鶏肉のマーマレード焼き、トマト
7	金	10倍粥、魚の煮付け、 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	軟飯、サバの味噌煮、 ほうれん草のしらす和え、すまし汁
8.22	土	10倍粥、豆腐の旨煮、 じゃが芋煮、みそ汁	5倍粥、豆腐の旨煮、 じゃが芋煮、みそ汁	軟飯、豆腐の野菜あんかけ、 じゃが芋の煮物、みそ汁
10	月	10倍粥、豆腐煮、 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐煮、 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、厚焼き玉子、 チンゲン菜の和え物、すまし汁
11	火	10倍粥、魚の煮付け、 小松菜煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、 小松菜煮浸し、みそ汁	麦ご飯、サワラの胡麻照り焼き、 小松菜の煮浸し、みそ汁
12	水	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	中華おこわ、鶏肉の中華焼き、 ほうれん草のナムル、中華スープ
13	木	10倍粥、豚肉の旨煮、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	ハヤシライス、ブロッコリーの ツナサラダ、トマト、卵スープ
14	金	10倍粥、豚肉の煮物、 キャバツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、 キャバツの煮浸し、すまし汁	ロールパン、ピザバーグ、 コールスローサラダ、コンソメスープ
17	月	10倍粥、鶏肉の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉のと高野豆腐の旨煮、 三色サラダ、みそ汁
18	火	10倍粥、魚の煮付け、 野菜煮、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 野菜煮、すまし汁	麦ご飯、赤魚のみぞれあんかけ、 きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁
19	水	10倍粥、豆腐の煮物、 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物、 小松菜の煮浸し、みそ汁	納豆ご飯、擬製豆腐、 小松菜の炒め物、みそ汁
20	木	10倍粥、豚肉の煮物、 大根煮、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、 大根煮、すまし汁	焼きうどん、大根サラダ、 トマト、わかめスープ
21	金	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	軟飯、鮭の西京焼き、 チンゲン菜のおかか和え、すまし汁
24	月	10倍粥、鶏肉の旨煮、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	軟飯、タンドリーチキン、ブロッコ リーのハムサラダ、コンソメスープ
25	火	10倍粥、豚肉の煮物、 キャバツの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物、 キャバツの煮浸し、みそ汁	豚丼、キャバツとリンゴのサラダ、 トマト、みそ汁
26	水	10倍粥、豚肉の煮物、 小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、 小松菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、豚肉のみそ炒め、小松菜ときのこの 酢ししょうゆ和え、中華スープ
27	木	10倍粥、豆腐煮、 野菜煮、みそ汁	5倍粥、豆腐煮、 野菜煮、みそ汁	軟飯、揚げ豆腐の和風あんかけ、 ひじきの胡麻マヨ和え、みそ汁
28	金	10倍粥、魚の煮付け、 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	麦ご飯、カレイのパン粉焼き、ほうれん草 とコーンのソテー、ミルクスープ

*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

