

2024年6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	491	549						
15	鶏肉の旨煮	15.8	17.8	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	
29	チンゲン菜の和え物	13.7	14.6						
土	みそ汁	1.4	1.5						
3	ご飯	480	528						
3	豚肉の生姜焼き	14.8	16.8	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
月	ブロッコリーサラダ	17.4	19.7						107kcal
	すまし汁	1.4	1.6						2.0g
									0.3g
									0.6g
4	麦ご飯	496	532						
4	鮭の香味焼き	15.5	15.8	米、押麦、バター、油、砂糖	鮭、豆腐、みそ、牛乳	ねぎ、れんこん、玉ねぎ、人参、コーン、小松菜	ヤクルト	お菓子	鮭おにぎり
火	レンコンのバター醤油炒め	12.3	11.3						味噌汁
	みそ汁	1.2	1.4						240kcal
									9.6g
									7.1g
									1.4g
5	ヒビン八丼	502	565						
5	ポテトサラダ	16.6	19.7	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、小松菜、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
水	トマト	18.0	20.1						すまし汁
	中華スープ	1.3	1.5						121kcal
									4.1g
									0.7g
									0.3g
6	ちゃんぽんうどん	496	530						
6	鶏肉のマーマレード焼き	19.1	23.3	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
木	トマト	15.6	17.7						味噌汁
		1.4	1.5						7.2g
									5.3g
									1.2g
7	ご飯	454	493						
7	赤魚の味噌煮	17.6	19.9	米、砂糖、食パン、バター	赤魚、みそ、しらす干し、豆腐、牛乳、きな粉	生姜、ほうれん草、大根、きゅうり、人参、わかめ、小松菜、玉ねぎ	牛乳	きな粉ラスク	チャーハン
金	ほうれん草としらすの和え物	11.3	11.2						スープ
	すまし汁	1.4	1.6						121kcal
									3.7g
									3.4g
									0.3g
8	ご飯	444	484						
8	豆腐の野菜あんかけ	12.4	13.4	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	
土	じゃが芋の煮物	10.2	9.7						
	みそ汁	1.3	1.5						
10	ご飯	483	530						
10	厚焼き玉子	16.5	18.9	米、砂糖、薄力粉、バター、ごま	卵、シーチキン、牛乳、鶏ささみ	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
月	チンゲン菜の和え物	16.2	18.4						すまし汁
	すまし汁	1.4	1.6						107kcal
									2.0g
									0.3g
									0.6g
11	五目納豆ご飯	520	571						
11	さわらのごま照り焼き	21.5	24.7	米、押麦、ごま、砂糖、ごま油	さわら、豆腐、みそ、牛乳、しらす干し、納豆、かつお節、高野豆腐、大豆水煮	ひじき、えだまめ、人参、チンゲン菜、しいたけ、小松菜	ヤクルト	お菓子	鮭おにぎり
火	ひじき煮	13.4	13.2						味噌汁
	みそ汁	1.6	2.0						9.6g
									7.1g
									1.4g
12	中華風おこわ	480	549						
12	鶏肉の中華焼き	18.3	22.2	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	いちごヨーグルト	ツナおにぎり
水	ほうれん草のナムル	13.6	14.1						すまし汁
	中華スープ	1.4	1.6						121kcal
									4.1g
									0.7g
									0.3g
13	ロールパン	598	687						
13	ピザパーク	22.1	26.7	ロールパン、パン粉、マヨネーズ、米、砂糖、ごま	豚肉、卵、牛乳、チーズ、脱脂粉乳、油揚げ	玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、きゅうり、パプリカ、コーン	牛乳	ぎつねおにぎり	そぼろおにぎり
木	コールスローサラダ	21.8	25.8						味噌汁
	コンソープ	1.3	1.6						232kcal
									7.2g
									5.3g
									1.2g
14	ハヤシライス	510	579						
14	ブロッコリーのハムサラダ	16.5	19.1	米、じゃがいも、油、片栗粉、薄力粉、バター	豚肉、ハム、卵、牛乳	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	マドレーヌ	チャーハン
金	トマト	16.8	19.1						スープ
	卵スープ	1.6	1.6						3.7g
									3.4g
									0.3g
17	ご飯	450	491						
17	鶏肉と高野豆腐の旨煮	19.0	22.9	米、ごま油、砂糖、マカロニ	鶏肉、高野豆腐、みそ、牛乳、きな粉、シーチキン	白米、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
月	ブロッコリーとツナサラダ	12.6	13.0						すまし汁
	みそ汁	1.4	1.7						107kcal
									2.0g
									0.3g
									0.6g
18	麦ご飯	434	455						
18	赤魚のみぞれあんかけ	14.9	16.1	米、押麦、砂糖、	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	ヤクルト	お菓子	鮭おにぎり
火	きゅうりとわかめの酢の物	7.0	4.3						味噌汁
	すまし汁	1.3	1.4						240kcal
									9.6g
									7.1g
									1.4g
19	納豆ご飯	465	511						
19	揚げ豆腐	15.4	17.4	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	みそスイーツポテト	ツナおにぎり
水	小松菜の炒め物	12.7	13.4						すまし汁
	みそ汁	1.2	1.6						121kcal
									4.1g
									0.7g
									0.3g
20	麦ご飯	468	487						
20	焼きうどん	16.8	19.3	うどん、砂糖、油、ごま、米	豚肉、鯉肉、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
木	大根サラダ	12.6	12.7						味噌汁
	わかめスープ	1.5	1.6						232kcal
									7.2g
									5.3g
									1.2g
21	ご飯	517	574						
21	鮭の西京焼き	20.3	23.3	米、砂糖、ホットケーキミックス、油	鮭、みそ、ささみ、鯉肉、豆腐、牛乳	チンゲン菜、もやし、人参、パプリカ、小松菜、玉ねぎ	牛乳	焼きドーナツ	チャーハン
金	チンゲン菜のおかか和え	14.9	15.5						スープ
	すまし汁	1.5	1.7						121kcal
									3.7g
									3.4g
									0.3g
24	ご飯	551	641						
24	タンダーチキン	19.5	24.5	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
月	ブロッコリーのハムサラダ	21.0	25.8						すまし汁
	コンソメスープ	1.5	1.6						107kcal
									2.0g
									0.3g
									0.6g
25	麦ご飯	504	551						
25	カレーのパン粉焼き	17.4	18.5	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	ヤクルト	お菓子	鮭おにぎり
火	ほうれん草とコーンのソテー	11.0	10.2						味噌汁
	ミルクスープ	1.4	1.8						240kcal
									9.6g
									7.1g
									1.4g
26	ご飯	473	522						
26	豚肉の味噌炒め	16.2	18.8	米、油、砂糖、バター、ホットケーキミックス	豚肉、みそ、豆腐、牛乳	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	誕生日ケーキ	そぼろおにぎり
水	小松菜ときのこの酢醤油和え	15.9	17.9						味噌汁
	中華スープ	1.4	1.7						232kcal
									7.2g
									5.3g
									1.2g
27	ご飯	559	609						
27	揚げ豆腐の和風あんかけ	15.3	17.2	米、片栗粉、油、砂糖、ごま、マヨネーズ	豆腐、かまぼこ、油揚げ、みそ、牛乳、鶏ひき肉	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	鶏そぼろおにぎり	ツナおにぎり
木	ひじきの胡麻マヨ和え	15.9	17.7						すまし汁
	みそ汁	1.4	1.6						121kcal
									4.1g
									0.7g
									0.3g
28	豚丼	520	604						
28	キャベツとりんごのサラダ	15.7	18.3	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、寒天	牛乳	オレンジゼリー	チャーハン
金	トマト	14.5	15.9						スープ
	みそ汁	1.5	1.6						3.7g
									3.4g
									0.3g

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・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	19.4	15.2	1.6	494	16.9	14.2	1.4
給与目標量	500	18.8	13.9	1.6	477	17.9	13.2	1.4



2024年6月 離乳食献立表 アップルナースリー検見川浜保育園

		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、赤魚の味噌煮 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	五目納豆ご飯、サワラの胡麻照り焼き ひじき煮、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
14	金	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、ブロッコリーのハムサラダ トマト、卵スープ
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 ブロッコリーのツナサラダ、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、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
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醤油和え、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、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

*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

