

2024年7月 献立表 アップルナースリー南行徳保育園

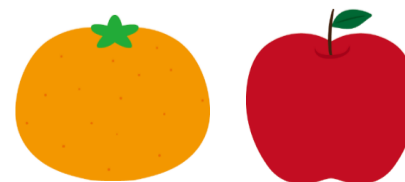
		エネルギー		材 料 名			午後おやつ	補食		
		たんぱく質	脂質	食塩	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの				体の調子を整えるもの
1	月	ごはん 豚肉のらたま炒め キャベツのレモン酢サラダ 中華スープ	648 24.1 17.0 1.6	552 19.9 15.4 1.4	米、ごま油、油、砂糖、 ごま	豚肉、卵、牛乳、鶏肉	人参、玉ねぎ、しめじ、ニ ラ、キャベツ、きゅうり、レ モン、小松菜、大根、水菜	牛乳 鶏そぼろおにぎり	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
2	火	麦ごはん カレーの胡麻照り焼き チンゲン菜の炒め物 すまし汁	514 21.5 11.0 1.6	472 19.1 11.7 1.4	米、押麦、ごま、油	カレー、鶏肉、豆腐、牛 乳	チンゲン菜、もやし、人 参、パプリカ、ほうれん草	牛乳 お菓子	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
3	水	ごはん 鶏じゃが 小松菜の磯辺和え みそ汁	576 22.0 15.7 1.6	499 18.6 14.4 1.4	米、じゃがいも、油、砂 糖、薄力粉、バター	鶏肉、油揚げ、みそ、牛 乳、チーズ、脱脂粉乳、 卵	玉ねぎ、人参、グリーンピ ース、小松菜、白菜、人参、 のり、チンゲン菜、ねぎ	牛乳 チーズクッキー	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
4	木	枝豆ごはん 豚肉と夏野菜のケチャップ炒め ブロッコリーサラダ ミルクスープ	544 18.1 12.6 1.6	494 16.3 12.5 1.4	米、砂糖、油、バター、 ホットケーキミックス	豚肉、牛乳、脱脂粉乳、 卵	枝豆、玉ねぎ、なす、しめじ、 人参、ピーマン、パプリカ、 にんにく、ブロッコリー、 コーン	ヤクルト バナナケーキ	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
5	金	七タそうめん 鶏肉の照り焼き オクラのおかか和え	498 23.0 15.8 1.6	423 18.7 14.7 1.4	そうめん、砂糖	ハム、卵、鶏肉、かつお 節、牛乳	きゅうり、人参、オクラ、 大根、人参、寒天	牛乳 七タゼリー	そぼろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
6	土	ごはん 鶏肉の旨煮 ほうれん草の和え物 みそ汁	557 17.5 13.6 1.6	496 15.4 13.5 1.4	米、砂糖、片栗粉	鶏肉、豆腐、みそ、牛乳	大根、玉ねぎ、人参、ほう れん草、もやし、チンゲン 菜	牛乳 お菓子		
8	月	ごはん 豆腐チャンプルー 南瓜サラダ わかめスープ	596 16.6 22.1 1.6	516 14.9 19.0 1.4	米、油、マヨネーズ、ご ま、薄力粉、黒糖、砂糖	豆腐、豚肉、卵、ハム、 牛乳	もやし、チンゲン菜、ね ぎ、人参、椎茸、南瓜、 きゅうり、コーン、わかめ	牛乳 ちんすこう	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
9	火	麦ごはん 赤魚のさっぱり甘酢ソース キャベツの和風和え みそ汁	463 18.7 8.9 1.6	428 16.5 10.0 1.4	米、押麦、砂糖、マカロ ニ	赤魚、豆腐、みそ、牛 乳、きな粉	玉ねぎ、キャベツ、きゅう り、人参、小松菜、なめこ	牛乳 マカロニきな粉	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
10	水	中華丼 大根サラダ トマト 中華スープ	548 18.4 19.0 1.6	483 15.9 17.0 1.4	米、油、砂糖、片栗粉、ご ま油、ごま、ホットケーキ ミックス、マヨネーズ	豚肉、ハム、ツナ、牛 乳、豆乳	人参、エリンギ、白菜、もや し、大根、きゅうり、人参、ト マト、ほうれん草、玉葱、しめ じ	牛乳 コーンパン	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
11	木	ロールパン 鶏肉ときのこのクリーム煮 三色サラダ コンソメスープ	557 22.4 16.0 1.6	492 18.6 15.0 1.4	ロールパン、油、パ ター、薄力粉、米、ごま	鶏肉、牛乳、鮭	しめじ、玉ねぎ、ブロッコ リー、人参、パプリカ、チ ンゲン菜、白菜	牛乳 鮭おにぎり	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
12	金	ごはん 鮭の西京焼き ひじき煮 すまし汁	521 19.2 9.1 1.6	491 17.9 10.4 1.4	米、砂糖、ごま油	鮭、みそ、高野豆腐、大 豆、豆腐、牛乳	ひじき、人参、グリーンピ ース、小松菜、玉ねぎ	ヤクルト お菓子	そぼろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
13	土	ごはん ツナと豆腐の旨煮 チンゲン菜の和え物 みそ汁	553 16.2 15.5 1.6	491 14.5 14.8 1.4	米、砂糖、油、片栗粉	豆腐、ツナ、みそ、牛乳	玉ねぎ、人参、チンゲン 菜、もやし、小松菜	牛乳 お菓子		
16	火	ごはん 厚焼玉子 大根の土佐煮 みそ汁	539 17.8 13.3 1.6	474 15.9 12.7 1.4	米、砂糖、油、さつまい も	卵、豆腐、ツナ、かつお 節、みそ、牛乳	ミックスベジタブル、大 根、玉ねぎ、人参、椎茸、ほ うれん草、ねぎ、キャベツ	牛乳 ふかし芋	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
17	水	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	489 21.3 12.6 1.6	456 18.8 13.2 1.4	米、押麦、砂糖	サバ、みそ、鶏肉、豆 腐、牛乳	生姜、わかめ、もやし、 きゅうり、人参、チンゲン 菜、白菜、寒天、みかん缶	牛乳 みかん寒天	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
18	木	ドライカレー ブロッコリーのツナ和え じゃが芋の胡麻まがし コンソメスープ	699 18.4 25.1 1.6	599 16.0 21.2 1.4	米、油、砂糖、じゃがい も、ごま、バター、薄力 粉	豚肉、ツナ、牛乳、脱脂 粉乳、卵、ホイップク リーム	玉ねぎ、にんにく、生姜、 人参、ピーマン、コーン、 ブロッコリー	ヤクルト 誕生日ケーキ	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
19	金	焼きそば 鶏の唐揚げ 夏野菜の盛り合わせ 卵スープ	767 28.4 27.6 1.6	627 22.3 22.8 1.4	中華麺、油、片栗粉、と うもろこし	鶏肉、卵、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、 ピーマン、生姜、枝豆、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
22	月	ごはん 和風ミートローフ アスパラサラダ 中華スープ	561 27.4 16.4 1.6	490 22.2 15.6 1.4	米、片栗粉、砂糖	高野豆腐、鶏肉、牛乳、 ヨーグルト、脱脂粉乳	ひじき、人参、玉ねぎ、アスパ ラ、キャベツ、きゅうり、コ ーン、大根、ほうれん草、えのき たけ、みかん缶、桃缶	麦茶 フルーツヨーグルト	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
23	火	納豆ごはん 鶏肉のマーマレード焼き チンゲン菜ともやしの和え物 すまし汁	605 25.2 17.2 1.6	520 20.4 15.6 1.4	米、砂糖、マーマレ ード、ホットケーキミク ス、黒糖	納豆、鶏肉、豆腐、牛乳	大根、チンゲン菜、もや し、人参、小松菜、ねぎ	牛乳 黒糖蒸しパン	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
24	水	いわしの蒲焼丼 なすの味噌炒め トマト すまし汁	614 22.1 15.1 1.6	533 18.8 14.5 1.4	米、押麦、片栗粉、油、 砂糖、小町麩、ごま	イワシ、卵、鶏肉、みそ、 牛乳、シーチキン	生姜、いんげん、のり、な す、ピーマン、人参、トマ ト、ほうれん草、玉ねぎ	牛乳 ツナおにぎり	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
25	木	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーの和え物 みそ汁	560 21.3 17.7 1.6	494 17.9 16.1 1.4	米、油、砂糖、ホット ケーキミックス、パ ター	豚肉、豆腐、卵、みそ、 牛乳	玉ねぎ、人参、エリンギ、ブ ロッコリー、コーン、チンゲ ン菜、キャベツ、しめじ	牛乳 ココアケーキ	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
26	金	ごはん 鶏肉と大根の旨煮 ほうれん草の胡麻和え みそ汁	496 16.0 6.6 1.6	466 14.7 8.6 1.4	米、砂糖、片栗粉、ごま 油、ごま	鶏肉、竹輪、みそ、牛乳	大根、ねぎ、人参、椎茸、 ほうれん草、白菜、小松 菜、玉ねぎ	ヤクルト お菓子	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
29	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツのマヨサラダ すまし汁	540 16.9 17.6 1.6	478 14.6 16.0 1.4	米、砂糖、油、マヨネ ーズ、ホットケーキミク ス	豚肉、牛乳、豆乳	玉ねぎ、生姜、キャベツ、 きゅうり、人参、コーン、 チンゲン菜、ねぎ、水菜	牛乳 仲良しケーキ	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
30	火	麦ごはん 鮭のムニエル 小松菜のソテー コンソメスープ	576 22.2 14.9 1.6	508 19.6 13.8 1.4	米、押麦、薄力粉、油、 砂糖、バター	鮭、豆腐、牛乳、脱脂粉 乳、ヨーグルト	人参、小松菜、もやし、パ プリカ、ほうれん草、えの きたけ	牛乳 ソフトクッキー	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
31	水	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ブロッコリーのハムサラダ 中華スープ	652 23.9 16.6 1.6	541 19.3 14.0 1.4	米、ごま、とうもろこし	鶏肉、みそ、ハム、牛乳	ブロッコリー、人参、パプ リカ、チンゲン菜、大根	牛乳 とうもろこしおにぎり	チャーハン スープ	121kcal 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	567kcal	20.5g	15.6g	1.6g	500kcal	17.6g	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7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	月	10倍粥、豚肉の旨煮、 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、 キャベツの煮浸し、すまし汁	軟飯、豚肉のいらたま炒め、 キャベツのレモン酢サラダ、中華スープ
2	火	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	麦ご飯、カレイの胡麻照り焼き、 チンゲン菜の炒め物、すまし汁
3	水	10倍粥、鶏肉の煮物、 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物、 小松菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏じゃが、 小松菜の磯辺和え、みそ汁
4	木	10倍粥、豚肉の旨煮、 ブロッコリーの煮物、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、 ブロッコリーの煮物、すまし汁	枝豆ご飯、豚肉と夏野菜のケチャップ炒め、 ブロッコリーサラダ、ミルクスープ
5	金	10倍粥、鶏肉の旨煮、 野菜煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 野菜煮、すまし汁	七夕そうめん、鶏肉の照り焼き、 オクラのおかか和え
6・20	土	10倍粥、鶏肉の煮物、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉の旨煮、 ほうれん草の和え物、みそ汁
8	月	10倍粥、豆腐の煮物、 かぼちゃの甘煮、すまし汁	5倍粥、豆腐の煮物、 かぼちゃの甘煮、すまし汁	軟飯、豆腐チャンプルー、 南瓜サラダ、わかめスープ
9	火	10倍粥、魚の煮付け、 キャベツの煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、 キャベツの煮浸し、みそ汁	麦ご飯、赤魚のさっぱり甘酢ソース、 キャベツの和風和え、みそ汁
10	水	10倍粥、豚肉の旨煮、 大根の煮物、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、 大根の煮物、すまし汁	中華丼、大根サラダ、 トマト、中華スープ
11	木	10倍粥、鶏肉の旨煮、 ブロッコリーの煮物、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 ブロッコリーの煮物、すまし汁	ロールパン、鶏肉ときこのクリーム煮 三色サラダ、コンソメスープ
12	金	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	軟飯、鮭の西京焼き、 ひじき煮、すまし汁
13・27	土	10倍粥、豆腐煮、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐煮、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、ツナと豆腐の旨煮、 チンゲン菜の和え物、みそ汁
16	火	10倍粥、豆腐の旨煮、 大根の煮物、みそ汁	5倍粥、豆腐の旨煮、 大根の煮物、みそ汁	軟飯、厚焼き玉子、 大根の土佐煮、みそ汁
17	水	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、サバの味噌煮、 きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁
18	木	10倍粥、豚肉の旨煮、 ブロッコリーの煮物、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、 ブロッコリーの煮物、すまし汁	ドライカレー、ブロッコリーのツナ和え、 じゃがいもの胡麻まぶし、コンソメスープ
19	金	10倍粥、鶏肉の旨煮、 野菜煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 野菜煮、すまし汁	焼きそば、鶏のから揚げ、 夏野菜の盛り合わせ、卵スープ
22	月	10倍粥、鶏肉の煮物、 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、 キャベツの煮浸し、すまし汁	軟飯、和風ミートローフ、 アスパラサラダ、中華スープ
23	火	10倍粥、鶏肉の旨煮、 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	納豆ご飯、鶏肉のマーマレード焼き、 チンゲン菜ともやしの和え物、すまし汁
24	水	10倍粥、鶏肉の煮物、 野菜煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、 野菜煮、すまし汁	いわしの蒲焼丼、なすの味噌炒め、 トマト、すまし汁
25	木	10倍粥、豚肉の旨煮、 ブロッコリーの煮物、みそ汁	5倍粥、豚肉の旨煮、 ブロッコリーの煮物、みそ汁	軟飯、すき焼き風煮、 ブロッコリーの和え物、みそ汁
26	金	10倍粥、鶏肉の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉と大根の旨煮、 ほうれん草の胡麻和え、みそ汁
29	月	10倍粥、豚肉の煮物、 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、 キャベツの煮浸し、すまし汁	軟飯、豚肉のしょうが焼き、 キャベツのマヨサラダ、すまし汁
30	火	10倍粥、魚の煮付け、 小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 小松菜の煮浸し、すまし汁	麦ご飯、鮭のムニエル、 小松菜のソテー、中華スープ
31	水	10倍粥、鶏肉の旨煮、 ブロッコリーの煮物、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 ブロッコリーの煮物、すまし汁	軟飯、鶏肉のごま味噌焼き、 ブロッコリーのハムサラダ、中華スープ

\*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

