

2024年5月 献立表 アップルナースリー南行徳保育園

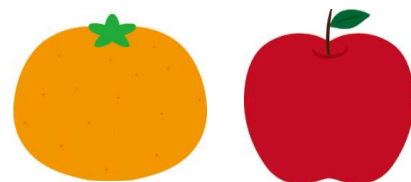
		エネルギー		材 料 名						
		たんぱく質	脂質	食塩	材 料 名					
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの				体の調子を整えるもの
1	水	ごはん 豚肉の八宝菜 大根の和え物 コンソメスープ	572 18.6 17.1 1.6	496 15.9 15.5 1.4	米、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、薄力粉、バター	豚肉、牛乳、卵、脱脂粉乳	白菜、玉ねぎ、もやし、チンゲン菜、たけのこ、椎茸、人参、大根、きゅうり、小松菜、えのき	牛乳 セサミクッキー	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
2	木	たけのこごはん 松風焼き 春キャベツとしらすの和え物 すまし汁	532 21.9 15.3 1.6	470 18.2 14.3 1.4	米、パン粉、砂糖、ごま、油、麩、食パン	油揚げ、鶏肉、牛乳、卵、みそ、しらす干し	たけのこ、人参、椎茸、玉ねぎ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、わかめ、ほうれん草、水菜	牛乳 こいのぼりサンド	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
7	火	ごはん ツナと豆腐の旨煮 さつま芋サラダ みそ汁	520 17.5 16.4 1.6	463 15.5 15.4 1.4	米、砂糖、片栗粉、さつまいも、マヨネーズ、じゃがいも、バター	豆腐、シーチキン、ハム、みそ、牛乳、チーズ	玉ねぎ、人参、コーン、椎茸、グリーンピース、枝豆、わかめ、ねぎ	牛乳 じゃが芋のチーズ焼き	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
8	水	ごはん 鶏肉の照り焼き チンゲン菜の炒め物 みそ汁	542 23.9 18.4 1.6	474 19.7 16.5 1.4	米、油、マカロニ、砂糖	鶏肉、油揚げ、みそ、牛乳、きな粉	人参、チンゲン菜、白菜、しめじ、小松菜、大根	牛乳 マカロニきな粉	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
9	木	スパゲティナーポリタン ブロッコリーサラダ トマト コーンスープ	547 18.4 12.6 1.6	494 15.9 12.7 1.4	スパゲティ、油、米、砂糖、ごま	豚肉、ウインナー、脱脂粉乳、牛乳、シーチキン	玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、ブロッコリー、コーン、トマト	ヤクルト ツナおにぎり	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
10	金	ごはん サバの塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	575 24.2 15.5 1.6	520 20.9 15.5 1.4	米、砂糖	さば、鶏ささみ、豆腐、牛乳	わかめ、もやし、きゅうり、人参、チンゲン菜、玉ねぎ	牛乳 お菓子	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
11	土	ごはん 豚肉の煮物 チンゲン菜のお浸し みそ汁	563 18.6 17.5 1.6	499 16.3 16.2 1.4	米、じゃが芋、砂糖、片栗粉	豚肉、シーチキン、豆腐、みそ、牛乳	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、もやし、ほうれん草	牛乳 お菓子		
13	月	納豆ごはん 厚焼き玉子 キャベツのソテー みそ汁	570 21.6 18.9 1.6	499 18.4 16.9 1.4	米、砂糖、油、バター、ホットケーキミックス粉	納豆、卵、シーチキン、牛乳、豆腐、みそ、卵	大根、玉ねぎ、人参、グリーンピース、キャベツ、エリンギ、ほうれん草、なめこ	牛乳 バナナマフィン	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
14	火	ロールパン カレイのカラフル焼き アスパラサラダ ミルクスープ	566 21.6 15.4 1.6	512 18.9 14.8 1.4	ロールパン、薄力粉、油、マヨネーズ、米、砂糖、ごま	かれい、チーズ、牛乳、脱脂粉乳、豚肉	玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、アスパラガス、キャベツ、人参	ヤクルト そぼろおにぎり	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
15	水	ごはん 回鍋肉 南瓜のいとこ煮 中華スープ	549 19.4 16.1 1.6	483 16.7 15.0 1.4	米、砂糖、油、食パン、砂糖、バター	豚肉、みそ、あずき、牛乳、きな粉	キャベツ、椎茸、人参、ピーマン、南瓜、チンゲン菜、水菜	牛乳 きな粉ラスク	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
16	木	ごはん 鶏肉のマーレード焼き ブロッコリーの胡麻和え コンソメスープ	580 21.3 23.2 1.6	503 17.8 19.9 1.4	米、ごま、砂糖、バター、薄力粉	鶏肉、竹輪、牛乳、卵、ホイップクリーム	ブロッコリー、人参、小松菜、大根、えのき	牛乳 誕生日ケーキ	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
17	金	カレーライス 小松菜とコーンのソテー トマト わかめスープ	600 18.0 16.7 1.6	528 15.8 15.7 1.4	米、じゃが芋、油	豚肉、牛乳、シーチキン	玉ねぎ、人参、小松菜、もやし、コーン、トマト、わかめ、白菜、しめじ	牛乳 お菓子	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
18	土	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し みそ汁	537 17.8 14.7 1.6	481 15.7 14.1 1.4	米、油、砂糖、片栗粉	豆腐、鶏肉、みそ、牛乳	生姜、玉ねぎ、人参、椎茸、ほうれん草、もやし、小松菜	牛乳 お菓子		
20	月	ごはん 鶏肉の中華焼き 中華サラダ 中華スープ	434 16.9 11.8 1.6	400 14.5 11.8 1.4	米、砂糖、マロニー、ごま油、ごま	鶏肉、牛乳、ハム、ヨーグルト	もやし、きゅうり、人参、チンゲン菜、キャベツ、ねぎ	麦茶 フルーツヨーグルト	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
21	火	麦ごはん 赤魚の煮付け 小松菜の炒め物 みそ汁	445 19.3 10.3 1.6	419 17.4 11.0 1.4	米、押麦、油、じゃが芋、砂糖、片栗粉、ごま油	赤魚、豆腐、みそ、牛乳、鶏肉	生姜、玉ねぎ、小松菜、人参、パプリカ、白菜、あおのり	牛乳 じゃが芋のそぼろ煮	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
22	水	ごはん 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ	501 15.9 16.4 1.6	463 14.5 15.4 1.4	米、油、砂糖、バター、薄力粉	豚肉、シーチキン、牛乳、脱脂粉乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、にんにく、ブロッコリー、コーン、小松菜、水菜、えのき	ヤクルト ココアケーキ	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
23	木	あんかけ焼きそば コロコロサラダ トマト 卵スープ	537 20.8 14.9 1.6	473 17.7 14.1 1.4	中華麺、油、ごま油、砂糖、片栗粉、米、ごま	豚肉、チーズ、卵、牛乳、鮭	白菜、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、しめじ、大根、きゅうり、トマト、小松菜、ねぎ	牛乳 鮭おにぎり	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
24	金	ごはん 鮭の西京焼き キャベツのおかか和え すまし汁	518 23.1 11.1 1.6	476 20.4 11.9 1.4	米、砂糖	鮭、みそ、鶏ささみ、かつお節、豆腐、牛乳	キャベツ、人参、コーン、ほうれん草	牛乳 お菓子	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
27	月	ごはん 鶏肉の風味焼き ほうれん草と卵の炒め物 コーンスープ	547 20.3 16.3 1.6	491 17.2 15.1 1.4	米、砂糖、ごま油、ごま、油、薄力粉、バター	鶏肉、卵、牛乳、脱脂粉乳、チーズ	生姜、にんにく、ねぎ、ほうれん草、玉ねぎ、人参、コーン	ヤクルト チーズクッキー	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
28	火	麦ごはん サバの竜田揚げ ブロッコリーとひじきのサラダ みそ汁	505 20.0 14.9 1.6	459 17.5 14.3 1.4	米、押麦、片栗粉、油、砂糖	さば、鶏ささみ、豆腐、みそ、牛乳	生姜、ブロッコリー、人参、ひじき、小松菜、水菜、寒天	牛乳 りんごゼリー	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
29	水	野菜たっぷりマーボー丼 大根のツナサラダ トマト 中華スープ	496 15.4 14.8 1.6	448 14.0 14.0 1.4	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、さつまいも	豚肉、豆腐、みそ、シーチキン、牛乳	なす、ねぎ、人参、椎茸、にら、にんにく、生姜、大根、きゅうり、パプリカ、トマト、ほうれん草、玉ねぎ、えのき	牛乳 ふかし芋	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
30	木	ごはん 豚肉のもやし炒め チョレギサラダ すまし汁	524 19.2 12.9 1.6	469 16.4 12.8 1.4	米、油、ごま、ごま油、砂糖	豚肉、牛乳、油揚げ	もやし、ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、きゅうり、のり、チンゲン菜、白菜	牛乳 きつねおにぎり	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
31	金	ごはん サワラの照り焼き 小松菜の煮浸し みそ汁	564 22.4 14.8 1.6	508 19.9 14.8 1.4	米、砂糖	さわら、油揚げ、豆腐、みそ、牛乳	生姜、小松菜、白菜、人参、キャベツ、玉ねぎ	牛乳 お菓子	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g

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	537kcal	19.8g	15.6g	1.6g	480kcal	17.1g	14.7g	1.4g
給与目標量	536kcal	20.1g	14.9g	1.6g	484kcal	18.2g	13.4g	1.4g



## 2024年5月 離乳食献立表 アップルナーズリー南行徳保育園

		前期	中期	後期・完了期
1	水	10倍粥 豚肉の煮物 白菜の煮浸し すまし汁	5倍粥 豚肉の煮物 白菜の煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉の八宝菜 大根の和え物 コンソメスープ
2	木	10倍粥 鶏肉の煮物 人参の煮浸し すまし汁	5倍粥 鶏肉の煮物 人参の煮浸し すまし汁	たけのこご飯 松風焼き 春キャベツとしらすの和え物 すまし汁
7	火	10倍粥 豆腐の煮物 さつまいもの甘煮 みそ汁	5倍粥 豆腐の煮物 さつまいもの甘煮 みそ汁	軟飯 ツナと豆腐の旨煮 さつま芋サラダ みそ汁
8	水	10倍粥 鶏肉の煮物 小松菜の煮物 みそ汁	5倍粥 鶏肉の煮物 小松菜の煮物 みそ汁	軟飯 鶏肉の照り焼き チンゲン菜の炒め物 みそ汁
9	木	10倍粥 豚肉の煮物 ブロッコリーの煮物 すまし汁	5倍粥 豚肉の煮物 ブロッコリーの煮物 すまし汁	スパゲティ・ナポリタン ブロッコリーサラダ トマト コーンスープ
10	金	10倍粥 煮魚 人参の煮浸し すまし汁	5倍粥 煮魚 人参の煮浸し すまし汁	軟飯 サバの塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁
11・25	土	10倍粥 豚肉の煮物 チンゲン菜の煮浸し みそ汁	5倍粥 豚肉の煮物 チンゲン菜の煮浸し みそ汁	軟飯 豚肉の煮物 チンゲン菜のお浸し みそ汁
13	月	10倍粥 豆腐の煮物 人参の煮浸し みそ汁	5倍粥 豆腐の煮物 人参の煮浸し みそ汁	納豆ご飯 厚焼き玉子 キャベツのソテー みそ汁
14	火	10倍粥 煮魚 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍粥 煮魚 キャベツの煮浸し すまし汁	ロールパン カレイのカラフル焼き アスパラサラダ ミルクスープ
15	水	10倍粥 豚肉の煮物 南瓜の煮物 みそ汁	5倍粥 豚肉の煮物 南瓜の煮物 みそ汁	軟飯 回鍋肉 南瓜のいとこ煮 中華スープ
16	木	10倍粥 鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍粥 鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーの胡麻和え コンソメスープ
17	金	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	カレーライス 小松菜とコーンのソテー トマト わかめスープ
18	土	10倍粥 豆腐の煮物 ほうれん草の煮浸し みそ汁	5倍粥 豆腐の煮物 ほうれん草の煮浸し みそ汁	軟飯 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し みそ汁
20	月	10倍粥 鶏肉の煮物 チンゲン菜の煮浸し すまし汁	5倍粥 鶏肉の煮物 チンゲン菜の煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉の中華焼き 春雨サラダ 中華スープ
21	火	10倍粥 煮魚 小松菜の煮浸し みそ汁	5倍粥 煮魚 小松菜の煮浸し みそ汁	麦ご飯 赤魚の煮付け 小松菜の炒め物 みそ汁
22	水	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 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ
23	木	10倍粥 豚肉の煮物 人参の煮浸し すまし汁	5倍粥 豚肉の煮物 人参の煮浸し すまし汁	あんかけ焼きそば コロコロサラダ トマト 卵スープ
24	金	10倍粥 煮魚 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍粥 煮魚 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 鮭の西京焼き キャベツのおかか和え すまし汁
27	月	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 鶏肉の風味焼き ほうれん草と卵の炒め物 コーンスー プ
28	火	10倍粥 煮魚 ブロッコリーの煮浸し みそ汁	5倍粥 煮魚 ブロッコリーの煮浸し みそ汁	軟飯 サバの竜田揚げ ブロッコリーとひじきのサラダ みそ汁
29	水	10倍粥 豚肉の煮物 大根の煮浸し すまし汁	5倍粥 豚肉の煮物 大根の煮浸し すまし汁	野菜たっぷりマーボー丼 大根のツナサラダ トマト 中華スー プ
30	木	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 豚肉のもやし炒め チヨレギサラダ すまし汁
31	金	10倍粥 煮魚 小松菜の煮浸し みそ汁	5倍粥 煮魚 小松菜の煮浸し みそ汁	軟飯 サワラの照り焼き 小松菜の煮浸し 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

