

令和元年 10月 乳児 献立表

へきなんこども園

| 日付 | 午前のおやつ | 食事 | 午後のおやつ | からだの血や肉になるもの | からだの熱や力になるもの | 体の調子をととのえるもの | エネルギーたんぱく質脂質 |
|-------|-----------------|--------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------|
| 1(火) | 人参スティック | 食パンクリームシチュー、ブロッコリーサラダ、オレンジ、イチゴジャム、牛乳 | バタースティックパン、ヤクルト | 鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳、生クリーム、豆乳(調製) | 食パン、じゃがいも、さつまいも、ごまドレッシング、バタースティックパン | にんじん、たまねぎ、しめじ(ぶなしめじ)、マッシュルーム(ゆで)、ブロッコリー、とうもろこし(ホ) | 506kcal 15.5g 14.2g |
| 2(水) | しるこスティック | タコライス、ポテトサラダ、牛乳 | かつばえびせん | 豚ひき肉、チーズ(ハルメソ)、ハム(ロース)、牛乳 | 米・精白米、じゃがいも、マヨネーズ(卵黄型) | たまねぎ、キャベツ、トマト、しょうが、きゅうり、とうもろこし(ホルカネル) | 431kcal 13.0g 15.7g |
| 3(木) | まがりせんべい | ごはん、豚肉の柳川風、青菜の和え物、バナナ、お茶 | フルーツヨーグルト | 豚肩ロース、脂付、鶏卵(全卵・生)、かつお節、生揚げ、ヨーグルト(プレーン) | まがりせんべい、米・精白米、三温糖 | たまねぎ、にんじん、ごぼう、こまつな、もやし(大豆)、バナナ、パイナップル(缶詰)、みかん缶詰(果) | 425kcal 14.3g 8.7g |
| 4(金) | ココナッツサブレ | バターロールパン、魚の唐揚げ中華ソース、かぼちゃのごまマヨネーズ、トマト、中華スープ | するめ、一口チーズ | ホキ、鶏卵(全卵・生)、豆腐(木綿)、カットわかめ、するめ、一口チーズ | バターロールパン、かたくり粉、三温糖、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、すりいりごま | かぼちゃ、ブロッコリー、トマト、チンゲンサイ、とうもろこし(ホルカネル) | 327kcal 13.3g 13.2g |
| 5(土) | ジュース | ハヤシライス(土)、ブロッコリーサラダ、ゼリー、牛乳 | せんべい | 豚肩ロース、脂付、牛乳 | 米・精白米、じゃがいも、ごまドレッシング、せんべい | にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(ゆで)、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカネル)、ゼリー | 488kcal 10.8g 10.7g |
| 7(月) | 動物ビスケット | マーボー丼、パンサンデー、りんご、お茶 | コーンフレーク | 豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ(米) 赤色辛みそ、ハム(ロース)、牛乳 | 米・七分つき米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、コーンフレーク、フルーツグラノーラ | たまねぎ、なす、れんこん(ゆで)、ねぎ(葉ねぎ)、にら、ピーマン、にんじん、しょうが、きゅうり | 436kcal 11.3g 10.1g |
| 8(火) | さつま芋スティック | 白い食卓ロール、鶏肉のアップルソースがけ、ブロッコリーとちくわのサラダ、トマト、野菜 | まがりせんべい、まめびよ | 鶏もも皮つき(若鶏)、竹輪(焼き竹輪)、牛乳 | さつまいも、白い食卓ロール、かたくり粉、三温糖、ごまドレッシング、じゃがいも、まがりせん | りんご、たまねぎ、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカネル)、トマト、かぼちゃ、とうもろこし(クリーム) | 484kcal 22.4g 19.3g |
| 9(水) | 味しらべ | さつま芋ご飯、チンゲン菜の和え物、ごま油、けんちん汁、お茶 | 人参ヨーグルトケーキ | 生揚げ、鶏もも皮つき(若鶏)、かつお節、ヨーグルト(プレーン)、鶏卵(全卵・生) | 味しらべ、すりいりごま、こんにゃく(板)、三温糖、サラダ油、薄力粉(1等) | チンゲンサイ、もやし(大豆)、大根、ねぎ(葉ねぎ)、にんじん、レモン(果汁) | 202kcal 6.3g 8.4g |
| 10(木) | ハーベスト | 臭たくさんうどん、さつま芋と昆布の煮物、バナナ、お茶 | スティックパン、ヤクルト | 鶏もも皮なし(若鶏)、油あげ、かまぼこ(蒸し)、鶏卵(全卵・生)、かつお節、刻み昆布、大豆(水) | うどん(ゆで)、さつまいも、スティックパン | にんじん、ねぎ(葉ねぎ)、しいたけ(干、乾)、ほうれんそう、バナナ | 353kcal 8.8g 7.8g |
| 11(金) | ぼたぼた焼き | 黒糖ロールパン、揚げ魚のレモン風味、れんこんサラダ、ポテトとチキンのスープ、牛乳 | するめ、一口チーズ | 赤魚、ハム(ロース)、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳、するめ、一口チーズ | ぼたぼた焼き、黒糖ロールパン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)、じゃ | レモン(果汁)、れんこん、にんじん、たまねぎ、とうもろこし(クリーム状) | 346kcal 13.4g 14.3g |
| 12(土) | ジュース | 中華丼、春雨サラダ、ゼリー、牛乳 | せんべい | 豚もも、脂付、ハム(ロース)、牛乳 | 米・精白米、はるさめ(緑豆)、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい | たけのこ(ゆで)、しいたけ(干、乾)、にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、とうもろこし | 462kcal 12.6g 9.4g |
| 15(火) | 人参スティック | ブランロールパン、ささみのフィンガーフライ、粉ふき芋、トマト、ミルクスープ、牛乳 | バームクーヘン | 鶏ささ身(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、チーズ(ハルメソ)、ソーセージ(ウイナー)、牛乳、生クリーム | ブランロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、サラダ油、じゃがいも、さつまいも、マーガリン(ソフト) | にんじん、トマト、チンゲンサイ、たまねぎ | 363kcal 14.2g 13.4g |
| 16(水) | 星たべよ | お弁当Day | 小豆、バタースティックパン、まめびよ | | 星たべよ、小豆、バタースティックパン | | 280kcal 5.7g 10.1g |
| 17(木) | ハードビスケット | ごはん、野菜ふりかけ、おでん、チンゲン菜の和え物、お茶 | ぼたぼた焼き、ヤクルト | 生揚げ、うずら卵(水煮缶詰)、はんぺん、竹輪(焼き竹輪)、かつお節、昆布 | 米・精白米、すりいりごま、ぼたぼた焼き | 大根、チンゲンサイ、もやし(大豆) | 412kcal 16.8g 10.1g |
| 18(金) | サッポロポテト パーベキュー味 | 食パン、イチゴジャム、鮭のフライ、オーロラソース、せん野菜、トマト、野菜スープ、牛乳 | するめ、一口チーズ | さけ、鶏卵(全卵・生)、ツナ缶(油漬フルークラフト、ペーコン)、豚、牛乳、するめ、一口チーズ | 食パン、薄力粉(1等)、パン粉、マヨネーズ(卵黄型) | いちごジャム、きゅうり、大根、とうもろこし(ホルカネル)、トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん | 451kcal 22.7g 18.6g |
| 19(土) | ジュース | ミートスパゲティ、ポテトサラダ、ゼリー、牛乳 | せんべい | 豚ひき肉、牛乳 | スパゲティ、マーガリン(ソフトタイプ)、じゃがいも、マヨネーズ(全卵型)、せんべい | たまねぎ、にんじん、パセリ、きゅうり、ゼリー | 602kcal 15.4g 21.3g |
| 21(月) | おにぎりせんべい | カレーライス、大根サラダ、トマト、バナナ、牛乳 | ミルクスティックパン | 牛乳、豚ロース、脂付、ツナ缶(油漬フルークラフト) | おにぎりせんべい、米・精白米、じゃがいも、ごまドレッシング、ミルクスティックパン | にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮缶詰)、オクラ、なす、大根、きゅうり、トマト、バナナ | 474kcal 11.6g 15.2g |
| 23(水) | さつま芋スティック | バターロールパン、コロッケ、大豆のころころサラダ、トマト、カレースープ、牛乳 | しるこスティック、ヤクルト | 大豆(水煮缶詰)、ソーセージ(ウイナー)、牛乳 | さつまいも、バターロールパン、マヨネーズ(卵黄型) | きゅうり、にんじん、トマト、たまねぎ、パセリ | 346kcal 8.2g 13.8g |
| 24(木) | ハードビスケット | 五目ラーメン、マゼドアンサラダ、りんご、お茶 | するめ、一口チーズ | 豚もも、脂付、チーズ(プロセス)、するめ、一口チーズ | 中華めん(ゆで)、ごま油、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ(全卵型) | とうもろこし(ホルカネル)、もやし(大豆)、チンゲンサイ、にんじん、しめじ(ぶなしめじ)、ねぎ | 404kcal 15.2g 10.2g |
| 25(金) | 雪の宿 | ごはん、みそカツ、ほうれん草の和え物、のっぺい汁、お茶 | さつま芋とチーズのケーキ、牛乳 | 鶏もも皮つき(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、みそ(米) 赤色辛みそ、しらす干し、生揚げ、削り節、ク | 雪の宿、米・精白米、薄力粉(1等)、パン粉、三温糖、こんにゃく(板)、マーガリン(ソフトタイプ)、さ | ほうれん草、もやし(大豆)、にんじん、ごぼう、大根 | 686kcal 25.0g 24.0g |
| 26(土) | ジュース | 焼きうどん、青菜の和え物、ゼリー、牛乳 | せんべい | 豚もも、脂付、かまぼこ(蒸し)、牛乳 | うどん(ゆで) | キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし(大豆)、ゼリー | 273kcal 8.6g 3.9g |
| 28(月) | せんべい | ごはん、肉じゃが、みそ汁、バナナ、お茶 | サッポロポテト | 豚肩ロース、脂付、かつお節、生揚げ、みそ(米) 赤色辛みそ | せんべい、米・精白米、じゃがいも、しらす干し、三温糖 | にんじん、たまねぎ、さやえんどう、なす、大根、ねぎ(葉ねぎ)、えのきたけ、バナナ | 398kcal 11.6g 8.2g |
| 29(火) | 人参スティック | 黒糖ロールパン、キッズナゲット、ブロッコリーのおかか和え、トマト、野菜スープ、牛乳 | するめ、一口チーズ | 鶏もも皮つき(若鶏)、鶏ひき肉、豆腐(木綿)、鶏卵(全卵・生)、かつお節、牛乳、するめ、一口 | 黒糖ロールパン、かたくり粉、じゃがいも | にんじん、たまねぎ、しょうが、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカネル)、トマト、かぼちゃ、とうもろこ | 333kcal 18.2g 12.2g |
| 30(水) | しるこスティック | わかめごはん、五色野菜煮、豆腐のみそ汁、お茶 | プレーンケーキ、牛乳 | わかめごはんの素、鶏もも皮つき(若鶏)、豆腐(木綿)、カットわかめ、かつお節、みそ(米) 赤 | 米・精白米、じゃがいも、三温糖、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフトタイプ) | 大根、にんじん、しめじ(ぶなしめじ)、たまねぎ、さやえんどう、えのきたけ、なす | 556kcal 16.2g 21.0g |
| 31(木) | かつばえびせん | 米粉ロールパン、いかの香味揚げ、パンキンサラダ、中華スープ、りんご、牛乳 | ココナッツサブレ | いかの香味揚げ、豚ひき肉、牛乳 | 米粉のロールパン、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型) | かぼちゃ、きゅうり、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ(葉ねぎ)、りんご | 384kcal 11.7g 13.5g |

月平均栄養価 エネルギー 417kcal たんぱく質 13.7g 脂質 13.1g

※献立表の内容を変更しました。食事の材料やカロリーなどを詳しくお知らせしています。

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*砂糖は、漂白していない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。