

令和元年 10月 幼児 献立表

へきなんこども園

日付	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)	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、パ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)	720kcal 23.6g 20.4g
2(水)	タコライス、ポテトサラダ、牛乳	かつぱえびせん	豚ひき肉、チーズ(ハルマサン)、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)	545kcal 17.1g 20.4g
3(木)	ごはん、豚肉の柳川風、野菜の和え物、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)	米・精白米、三温糖	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ごま、つな、もやし(大豆)、バナナ、パイナップル(缶詰)、みかん缶詰(果)	446kcal 16.4g 10.3g
4(金)	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、牛乳	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)	448kcal 20.4g 16.5g
5(土)	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	521kcal 12.7g 14.7g
7(月)	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、りんご	461kcal 12.9g 9.4g
8(火)	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、トマト野菜スープ、牛乳	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	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、まがりせんべい	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)	552kcal 25.6g 22.9g
9(水)	さつま芋ご飯、チンゲン菜の和え物、ごまお、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)	すりいりごま、こんにやく(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)	181kcal 7.1g 7.7g
10(木)	具だくさんうどん、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	401kcal 11.6g 7.4g
11(金)	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	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)、じゃがいも	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)	551kcal 22.2g 22.5g
12(土)	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	489kcal 14.9g 13.1g
15(火)	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(ハルマサン)、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)	トマト、チンゲンサイ、たまねぎ	602kcal 26.1g 22.6g
16(水)	お弁当Day	小豆バタースティックパン、まめびよ		小豆バタースティックパン		207kcal 5.2g 6.0g
17(木)	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)	478kcal 20.2g 12.2g
18(金)	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、ベコン(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	735kcal 41.0g 27.6g
19(土)	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	663kcal 18.4g 28.0g
21(月)	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)	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	571kcal 14.9g 19.3g
23(水)	バターロールパン、コロケ、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	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	493kcal 13.1g 21.4g
24(木)	五目ラーメン、マセドアンサラダ、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	457kcal 18.1g 12.0g
25(金)	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	米・精白米、薄力粉(1等)、パン粉、三温糖、こんにやく(板)、マーガリン(ソフトタイプ)、さつまいも	ほうれんそう、もやし(大豆)、にんじん、ごぼう、大根	675kcal 26.4g 22.5g
26(土)	焼きうどん、野菜の和え物、ゼリー、牛乳		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、ごま、つな、もやし(大豆)、ゼリー	294kcal 11.8g 6.7g
28(月)	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	米・精白米、じゃがいも、しらす、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	465kcal 14.1g 10.8g
29(火)	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	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、とうもろこし(クリーム)	513kcal 25.7g 18.8g
30(水)	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	580kcal 18.0g 20.2g
31(木)	米粉ロールパン、いかの香味揚げ、パンピングサラダ、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	598kcal 20.4g 19.8g

月平均栄養価 エネルギー 506kcal たんぱく質 18.3g 脂質 16.5g

※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。