

# 令和元年 11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(金)	ごはん、魚の煮つけ、青菜とえのきの和え物、のっぺい汁、お茶	するめ、一口チーズ	赤魚、かつお節、生揚げ、削り節、するめ、一口チーズ	米・精白米、三温糖、こんにやく(板)	しょうが、こまつな、えのきたけ、にんじん、ごぼう、大根	335kcal 20.1g 6.6g
2(土)	あんかけ焼きそば、ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚もも・脂付、牛乳	焼きそば麺、かたくり粉、せんべい	キャベツ、もやし(大豆)、にんじん、ピーマン、たけのこ(ゆで)	317kcal 12.3g 7.9g
5(火)	ごはん、油淋鶏、ブロッコリーサラダ、卵スープ、お茶	さつま芋スティックパン、まめびよ	鶏もも皮つき(若鶏)から揚げ、鶏卵(全卵・生)、豆腐(絹ごし)、カットわかめ	米・精白米、かたくり粉、揚げ油、砂糖・上白糖、ごま油、はちみつ、ごまドレッシング、さつま	しょうが(おろし)、ねぎ(白)、ブロッコリー、とうもろこし(ホールカーネル)、かぶ・根、にんじん	460kcal 13.8g 12.8g
6(水)	ハヤシライス、コールスローサラダ、バナナ、牛乳	コーンフレーク	豚肩ロース・脂付、ハム(ロース)、牛乳	米・精白米、じゃがいも、サラダ油、三温糖、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(ゆで)、キャベツ、きゅうり、レーズン、バナナ	550kcal 13.7g 14.3g
7(木)	ナポリタンス、パゲティ、マセドアンサラダ、りんご、牛乳	サッポロポテト	ソーセージ(ウインナー)、豚もも・脂付、チーズ(ハルマサン)、チーズ(プロセス)、牛乳	スパゲティ、サラダ油、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ(全卵型)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、りんご	548kcal 17.4g 19.7g
8(金)	食パン、魚の竜田揚げ、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	ホキ、ハム(ロース)、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳、するめ、一口チーズ	食パン、かたくり粉、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも	しょうが、れんこん、にんじん、たまねぎ、とうもろこし(クリーム状)	596kcal 27.8g 18.7g
9(土)	タコライス、ゼリー、牛乳	せんべい	豚ひき肉、牛乳	米・精白米、せんべい	たまねぎ、キャベツ、トマト、ゼリー	436kcal 11.8g 9.4g
11(月)	中華丼、春雨サラダ、バナナ、お茶	ミルクスティックパン、ヤクルト	豚もも・脂付、生揚げ、うずら卵(水煮缶詰)、ハム(ロース)	米・七分つき米、砂糖・上白糖、かたくり粉、サラダ油、はるさめ、マヨネーズ(卵黄型)、ミルクス	しょうが、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、しいたけ(干、乾)、はくさい、きゅう	529kcal 12.8g 15.9g
12(火)	黒糖ロールパン、元気団子、やみつぎきゅうり、トマト、きのこの豆乳スープ、牛乳	ぼたぼた焼き	豆腐(木綿)、鶏ひき肉、レバー(鶏肝臓)、あおのり(素干し)、かつお節、鶏卵(全卵・生)、豆乳	黒糖ロールパン、かたくり粉、サラダ油、ごま油、ぼたぼた焼き	しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、きゅうり、トマト、しめじ(ほんしめじ)、マッシュ	531kcal 19.7g 23.0g
13(水)	さつま芋とひじきのごはん、さんまの塩焼き、小松菜の和え物、豚汁、お茶	プレーンケーキ	油あげ、かつお節、さんま、豆腐(木綿)、豚もも・脂付、カットわかめ、みそ(米) 赤色辛みそ、鶏卵	米・精白米、さつまいも、薄力粉(1等)、マーガリン(ワタタイ)、三温糖	おかひじき、にんじん、さやえんどう、こまつな、もやし(大豆)、ごぼう、大根	555kcal 18.7g 21.5g
14(木)	ごはん、豚肉のしょうが焼き、五目汁、オレンジ、お茶	かつぱえびせん	豚肩ロース・脂付、鶏もも皮なし(若鶏)、かつお節	米・精白米、かたくり粉	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、とうがん、しいたけ(干、乾)、葉たまねぎ、オレン	411kcal 14.0g 11.6g
15(金)	ブランロールパン、魚のステーキソースがけ、茹で野菜のサラダ、ミルクスープ、牛乳	一口チーズ、ヤクルト	ホキ、ハム(ロース)、牛乳、生クリーム、一口チーズ	ブランロールパン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、ごまドレッシング、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、とうもろこし(ホールカーネル)、きゅうり、にんじん、パセリ	535kcal 20.8g 19.8g
16(土)	カレーライス、ゼリー、牛乳	せんべい	豚もも・脂付、牛乳	米・精白米、じゃがいも、せんべい	にんじん、たまねぎ、ゼリー	562kcal 15.3g 17.4g
18(月)	ごはん、肉じゃが、豆腐のみそ汁、りんご、お茶	小豆バタースティックパン、牛乳	豚肩ロース・脂付、かつお節、豆腐(木綿)、カットわかめ、みそ(米) 赤色辛みそ、牛乳(おや	米・精白米、じゃがいも、しらたき、三温糖、小豆バタースティックパン	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、大根、えのきたけ、なす、りんご	538kcal 17.7g 14.2g
19(火)	食パン、イチゴジャム、魚のエスカベージュ、粉ふき芋、中華スープ、牛乳	みかん、ヤクルト	メルルーサ、ベーコン(豚)、牛乳	食パン、かたくり粉、三温糖、じゃがいも、さつまいも、マーガリン(ワタタイ)	いちごジャム、たまねぎ、トマト、パセリ、大根、にんじん、ほうれんそう、もやし(大豆)、チンゲンサイ、みかん	644kcal 30.9g 12.0g
20(水)	キッズピピンバ、さつま芋のレモン煮、オレンジ、お茶	さつま芋とチーズのケーキ	豚ひき肉、うずら卵(水煮缶詰)、クリームチーズ、鶏卵(全卵・生)	米・精白米、ごま油、サラダ油、さつまいも、三温糖、マーガリン(ワタタイ)、薄力粉(1等)	ねぎ(葉ねぎ)、しょうが、もやし(大豆)、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、レモン(果汁)、オレンジ(パレ	578kcal 15.1g 20.4g
21(木)	親子うどん、里芋の煮物、バナナ、お茶	雪の宿	鶏もも皮つき(若鶏)、油あげ、なると、鶏卵(全卵・生)、かつお節	うどん(ゆで)、里芋、じゃがいも、三温糖、雪の宿	万能ねぎ、しいたけ(干、乾)、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、さやいんげん、バナナ	371kcal 17.3g 9.1g
22(金)	米粉ロールパン、鮭のフライ、タルタルソース、パンキンサラダ、野菜スープ、牛乳	まめびよ、一口チーズ	さけ、鶏卵(全卵・生)、牛乳、一口チーズ	米粉のロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、マヨネーズ(全卵型)、さつまいも、マヨネーズ(卵	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、とうもろこし(クリーム状)、パセリ	741kcal 38.2g 27.8g
25(月)	バターロールパン、さつま芋のクリームシチュー、大豆のころころサラダ、バナナ、牛乳	パームクーヘン	豚もも・脂付、ベーコン(豚)、豆乳、牛乳、生クリーム、大豆(水煮缶詰)	バターロールパン、さつまいも、じゃがいも、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)	たまねぎ、しめじ(ぶなしめじ)、にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰)、きゅうり、バナナ	581kcal 17.3g 25.8g
26(火)	ごはん、さつま芋と鶏肉の甘辛煮、けんちん汁、お茶	りんご、ヤクルト	鶏もも皮なし(若鶏)、生揚げ、鶏もも皮つき(若鶏)、かつお節	米・精白米、さつまいも、かたくり粉、三温糖、すりいりごま、こんにやく(板)	しょうが、大根、ねぎ(葉ねぎ)、りんご	435kcal 16.5g 6.3g
27(水)	金平ごはん、鶏肉とブロッコリーの和風マヨネーズ、みそ汁、お茶	パンキンケーキ	鶏むね皮なし(若鶏)、豆腐(木綿)、油あげ、カットわかめ、かつお節、みそ(米) 赤色辛みそ、牛	米・精白米、ごま油、三温糖、ごま(白)・むき、マヨネーズ(卵黄型)、砂糖・上白糖、薄力粉(1	にんじん、ブロッコリー、大根、はくさい、かぼちゃ	699kcal 16.7g 26.5g
28(木)	厚揚げの卵とじ丼、かぼちゃのそばろあんかけ、りんご、お茶	ミルクスティックパン、牛乳	生揚げ、鶏もも皮なし(若鶏)、かつお節、鶏卵(全卵・生)、鶏ひき肉、牛乳(おやつ)	米・七分つき米、三温糖、かたくり粉、ミルクスティックパン	しめじ(ぶなしめじ)、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、かぼちゃ、りんご	521kcal 18.7g 15.9g
29(金)	白い食卓ロール、鶏肉のアップルソースがけ、三色サラダ、トマト、カレースープ、牛乳	まがりせんべい	鶏もも皮つき(若鶏)、ソーセージ(ウインナー)、牛乳	白い食卓ロール、かたくり粉、三温糖、コーンドレッシング、まがりせんべい	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし(ホールカーネル)、トマト、パセリ	478kcal 22.6g 23.1g
30(土)	焼きうどん、ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚もも・脂付、かまぼこ(蒸し)、牛乳	うどん(ゆで)、せんべい	キャベツ、にんじん、たまねぎ	340kcal 13.6g 7.8g

月平均栄養価 エネルギー 512kcal たんぱく質 18.3g 脂質 16.1g

※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。