

5月 献立表 幼児

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
7(火)	米粉ロールパン、鶏のからあげ、茹で野菜のサラダ、トマト、スूपヌードル、牛乳	ロールケーキ、ヤクルト	鶏もも皮つき(若鶏)、ハム(ロース)、ベーコン(豚)、牛乳	米粉のロールパン、かたくり粉、サラダ油、ごまドレッシング、はるさめ	しょうが、キャベツ、とうもろこし(ホルカ-ネル)、きゅうり、トマト、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	548kcal 17.7g 21.4g
8(水)	ごはん、ごましお、魚の煮つけ、かぼちゃの煮物、みそ汁、お茶	人参ヨーグルトケーキ	赤魚、生揚げ、みそ(米) 赤色辛みそ、かつお節、ヨーグルト(プレーン)、鶏卵(全卵・生)	米・精白米、三温糖、サラダ油、薄力粉(1等)	しょうが、かぼちゃ、なす、大根、ねぎ(葉ねぎ)、えのきたけ、にんじん、レモン(果汁)	449kcal 16.7g 8.3g
9(木)	焼きそば、ごぼうときゅうりのサラダ、オレンジ、牛乳	ココナッツサブレード、牛乳	豚もも・脂付、かまぼこ(蒸し)、いかツナ缶(油漬フレークホワイト)、ハム(ロース)、牛乳、牛乳(おやつ)	焼きそば、サラダ油、マヨネーズ(全卵型)	キャベツ、もやし(大豆)、にんじん、ピーマン、ごぼう、きゅうり、とうもろこし(ホルカ-ネル)、オレンジ(バレンシア)	447kcal 15.9g 22.0g
10(金)	黒糖ロールパン、鮭のフライ、オーロラソース、せん野菜、トマト、ミルクスूप、牛乳	するめ、一口チーズ	さけ、鶏卵(全卵・生)、ツナ缶(油漬フレークホワイト)、牛乳、生クリーム、するめ、一口チーズ	黒糖ロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも	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	546kcal 33.3g 27.0g
11(土)	親子丼、青菜の和え物、ヨーグルト、牛乳	せんべい	鶏もも皮つき(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、かまぼこ(蒸し)、刻みりのり、牛乳	米・精白米、せんべい	たまねぎ、こまつな、もやし(大豆)	493kcal 20.7g 14.1g
13(月)	七分付き玄米、ホイコーロー、卵スूप、お茶	パタースティックパン、ヤクルト	豚もも・脂付、みそ(米) 赤色辛みそ、鶏卵(全卵・生)、豆腐(絹ごし)、カットわかめ	米・七分つき米、三温糖、パタースティックパン	にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、かぶ・根	492kcal 17.8g 10.7g
14(火)	バターロールパン、豆腐の真砂揚げ、キャベツサラダ、トマト、牛乳、中華スूप	しるこスティック、まめびよ	豆腐(木綿)、鶏むね肉、さくらえび、しらす干し、鶏卵(全卵・生)、牛乳、ベーコン(豚)	バターロールパン、かたくり粉、コンドレッシング	にんじん、ねぎ(葉ねぎ)、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホルカ-ネル)、トマト、大根、もやし(大豆)、チンゲンサイ	428kcal 16.9g 19.4g
15(水)	ドライカレー、野菜スूप、オレンジ、お茶	ヨーグルトゼリー	豚ひき肉、チーズ(ハルマサン)、ヨーグルト(プレーン)、牛乳、ゼラチン	米・精白米、じゃがいも、三温糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン、レズン、かぼちゃ、とうもろこし(クリーム状)、パセリ、オレンジ(バレンシア)、もも缶詰(果肉種)、黒豆、赤いんげん(生粒)	415kcal 12.4g 7.5g
16(木)	豚肉の柳川風、鶏肉とブロッコリーの和風マヨネーズ、お茶	野菜スティックパン、牛乳	豚肩ロース、脂付、鶏卵(全卵・生)、かつお節、生揚げ、鶏むね皮なし(若鶏)、牛乳(おやつ)	米・精白米、三温糖、マヨネーズ(卵黄型)、砂糖・上白糖、野菜スティックパン	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ブロッコリー	534kcal 22.4g 22.2g
17(金)	白い食卓ロール、揚げ魚のレモン風味、アスパラサラダ、トマト、カレースूप、牛乳	するめ、一口チーズ、まめびよ	赤魚、ソーゼン(ウイナ)、牛乳、するめ、一口チーズ	白い食卓ロール、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)、アスパラ(グリーン)、にんじん、とうもろこし(ホルカ-ネル)、トマト、たまねぎ、パセリ	517kcal 21.3g 24.0g
18(土)	カレーライス、ポテトサラダ、プリン、牛乳	せんべい	豚もも・脂付、牛乳	米・精白米、じゃがいも、マヨネーズ(全卵型)、せんべい	にんじん、たまねぎ、きゅうり	727kcal 17.3g 31.0g
20(月)	マーボー、春雨サラダ、バナナ、お茶	小豆パタースティックパン、牛乳	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ(米) 赤色辛みそ、ハム(ロース)、牛乳(おやつ)	米・七分つき米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、砂糖・上白糖、小豆パタースティックパン	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、もやし(大豆)、きゅうり、バナナ	560kcal 17.5g 15.7g
21(火)	米粉ロールパン、一口カツ、キャベツサラダ、トマト、中華スूप、牛乳	ココナッツサブレード、まめびよ	鶏もも皮つき(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、豆腐(木綿)、カットわかめ、牛乳	米粉のロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、サラダ油、コンドレッシング	キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホルカ-ネル)、トマト、チンゲンサイ	619kcal 24.2g 26.9g
22(水)	五目ごはん、ブロッコリーとちくわのサラダ、豚汁、お茶	パンナコッタ	鶏むね皮つき(若鶏)、焼き油あげ、かつお節、竹輪(焼き竹輪)、豆腐(木綿)、豚もも・脂付、カットわかめ、みそ(米) 赤色辛みそ、ゼラチン、牛乳、生クリーム、ソーゼン(ウイナ)、豚もも・脂付、チーズ(ハルマサン)、牛乳	米・精白米、こんにゃく(板)、ごまドレッシング、三温糖	ごぼう(ゆで)、にんじん、しいたけ(干、乾)、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカ-ネル)、ごぼう、大根	437kcal 16.6g 15.4g
23(木)	ナポリタンス、パゲティ、かぼちゃのごまマヨネーズ、バナナ、牛乳	ミルクスティックパン	ソーゼン(ウイナ)、豚もも・脂付、チーズ(ハルマサン)、牛乳	スパゲティ、サラダ油、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、すりいりごま、ミルクスティックパン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、ブロッコリー、バナナ	582kcal 18.4g 19.9g
24(金)	食パン、イチゴジャム、魚のステーキソース、かけ粉ふき芋、トマト、豆乳スूप、牛乳	するめ、一口チーズ	ホキ、ベーコン(豚)、豆乳(調製)、生クリーム、牛乳、するめ、一口チーズ	食パン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、じゃがいも、さつまいも、マーガリン(ソフトタイプ)	いちごジャム、たまねぎ、トマト、かぼちゃ、チンゲンサイ、マッシュルーム(ゆで)、しめじ(ぶなしめじ)	481kcal 21.0g 17.6g
25(土)	中華丼、春雨サラダ、ヨーグルト、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(ホルカ-ネル)、きゅうり	497kcal 17.3g 13.8g
27(月)	七分付き玄米、生揚げとじゃが芋のそぼろ煮、すまし汁、オレンジ、お茶	パタースティックパン、まめびよ	生揚げ、豚ひき肉、油あげ、かまぼこ(蒸し)、かつお節	米・七分つき米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、パタースティックパン	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、はくさい、えのきたけ、ねぎ(葉ねぎ)、オレンジ(バレンシア)	532kcal 12.8g 14.4g
28(火)	バターロールパン、ポークビーンズ、キャベツのごまネーズ和え、バナナ、牛乳	かっぱえびせん、ヤクルト	大豆(水煮缶詰)、豚もも・脂付、竹輪(焼き竹輪)、牛乳	バターロールパン、じゃがいも、三温糖、すりいりごま、マヨネーズ(卵黄型)	たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ、キャベツ、とうもろこし(ホルカ-ネル)、バナナ	553kcal 17.4g 19.6g
29(水)	ツナと卵のチャーハン、ほうれん草のマヨネーズ和え、コンスूप、お茶	ミルクスティックパン、牛乳	ツナ缶(油漬フレークホワイト)、鶏卵(全卵・生)、豆乳、牛乳、生クリーム、牛乳(おやつ)	米・精白米、マヨネーズ(全卵型)、じゃがいも、ミルクスティックパン	ねぎ(葉ねぎ)、たまねぎ、レタス、にんじん、ほうれん草、とうもろこし(クリーム状)、とうもろこし(ホルカ-ネル)、パセリ	530kcal 16.6g 23.4g
30(木)	厚揚げの中華丼、パンサンサー、りんご、お茶	手作りプリン	豚もも・脂付、生揚げ、うずら卵(水煮缶詰)、ハム(ロース)、鶏卵(全卵・生)、牛乳、生クリーム	米・七分つき米、ごま油、かたくり粉、はるさめ、砂糖・上白糖	にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ(干、乾)、チンゲンサイ、しょうが、はくさい、きゅうり、りんご	451kcal 12.8g 13.4g
31(金)	黒糖ロールパン、鮭のフライ、タルタルソース、ポパイサラダ、ポテトとウイナ、スूप、牛乳	するめ、一口チーズ	さけ、鶏卵(全卵・生)、ハム(ロース)、ソーゼン(ウイナ)、牛乳、するめ、一口チーズ	黒糖ロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、マヨネーズ(全卵型)、マカロニ(乾)、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも	ほうれん草、とうもろこし(ホルカ-ネル)、チンゲンサイ、もやし(大豆)、にんじん	548kcal 34.1g 27.5g

月平均栄養価 エネルギー 518kcal たんぱく質 19.3g 脂質 18.9g

※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。