

令和元年 9月 9月献立表 幼児

へきなんこども園

日付	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
2(月)	七分付き玄米,ホイコーロー,春雨サラダ,バナナ,お茶	バタースティックパン	豚もも・脂付,みそ(米) 赤色辛みそ,ハム(ロース)	米・七分つき米,三温糖,はるさめ,砂糖・上白糖,ごま油,バ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,もやし(大豆),きゅうり,バナナ	474kcal 15.1g 9.4g
3(火)	ブランロールパン,ささみのフィンガーフライ,ポパイサラダ,野菜スープ,牛乳	えびせんべい	鶏ささ身(若鶏),鶏卵(全卵・生),チーズ(パルメザン),ハム(ロース),ベーコン(豚),牛乳	ブランロールパン,薄力粉(1等),パン粉,サラダ油,マカロニ(乾),マヨネーズ(卵黄型),ぱり	ほうれんそう,とうもろこし(ホールカーネル),チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,もやし(緑豆)	544kcal 25.5g 23.3g
4(水)	ごはん,野菜ふりかけ,魚の揚げ煮,キャベツのごまネーズ和え,けんちん汁,オレンジ,お茶	フルーツinゼリー	赤魚,竹輪(焼き竹輪),生揚げ,鶏もも皮つき(若鶏),かつお節	米・精白米,かたくり粉,三温糖,サラダ油,すりいりごま,マヨネーズ(卵黄型),こんにやく	しょうが,キャベツ,とうもろこし(ホールカーネル),大根,ねぎ(葉ねぎ),オレンジ(パレンシア),パイ	460kcal 16.5g 12.3g
5(木)	米粉ロールパン,鶏のからあげ,大根サラダ,卵スープ,牛乳	ポップコーン	鶏もも皮つき(若鶏),ツナ缶(油漬フレーク)ライト,鶏卵(全卵・生),豆腐(絹ごし),カットわか	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,とうもろこし(玄穀)	しょうが,大根,きゅうり,かぶ・根,にんじん	589kcal 28.4g 26.2g
6(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,ポテトとチキンのスープ,牛乳	するめ,一口チーズ	さけ,鶏卵(全卵・生),ツナ缶(油漬フレーク)ライト,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,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(ホールカーネル),トマト,たまねぎ,とうもろこし(クリーム状),にんじん	644kcal 36.7g 27.4g
7(土)	親子丼,青菜の和え物,プリン,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)	508kcal 19.2g 15.5g
9(月)	七分付き玄米,酢鶏,青菜のナムル,メロン瓜,お茶	コーンフレーク	鶏むね皮なし(若鶏),牛乳	米・七分つき米,かたくり粉,じゃがいも,三温糖,ごま油,コーンフレーク,フルーツグラ	しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ(ゆで),しいたけ(干),乾),ピーマン,チンゲンサイ,も	397kcal 13.6g 3.8g
10(火)	食パン,イチゴジャム,豆腐の真砂揚げ,きゅうりとコーンのサラダ,トマト,中華スープ,牛乳	バームクーヘン	豆腐(木綿),鶏ひき肉,さくらえび,しらす干し,鶏卵(全卵・生),ツナ缶(油漬フレーク)ライト,	食パン,かたくり粉,コーンドレッシング	いちごジャム,にんじん,ねぎ(葉ねぎ),キャベツ,きゅうり,とうもろこし(ホールカーネル),トマト,	616kcal 24.0g 19.5g
11(水)	カレーライス,コールスローサラダ,オレンジ,牛乳	手作りプリン	牛乳,豚ロース・脂付,ハム(ロース),鶏卵(全卵・生),生クリーム	米・精白米,じゃがいも,サラダ油,三温糖,砂糖・上白糖	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(水煮缶詰),オクラ,なす,キャベツ,きゅうり,レーズン,オレンジ	526kcal 14.4g 19.1g
12(木)	親子うどん,ちくわの磯辺揚げ,バナナ,お茶	スティックパン,まめびよ	鶏もも皮つき(若鶏),油あげ,なると,鶏卵(全卵・生),かつお節,竹輪(焼き竹輪),あおのり	うどん(ゆで),小麦(国産)・玄穀,スティックパン	万能ねぎ,しいたけ(干,乾),にんじん,ほうれんそう,バナナ	479kcal 18.6g 14.8g
13(金)	バターロールパン,ハンバーグ,ブロッコリーサラダ,トマト,ミルクスープ,牛乳	するめ,一口チーズ	豚ひき肉,鶏卵(全卵・生),牛乳,おから,生クリーム,するめ,一口チーズ	バターロールパン,パン粉,ごまドレッシング,じゃがいも	たまねぎ,ブロッコリー,とうもろこし(ホールカーネル),トマト,にんじん,パセリ	580kcal 26.5g 28.7g
14(土)	あんかけ焼きそば,スイートポテトサラダ,プリン,牛乳	せんべい	豚もも・脂付,ハム(ロース),牛乳	焼きそば麺,かたくり粉,さつまいも,マヨネーズ(卵黄型),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),きゅうり	500kcal 12.6g 21.3g
17(火)	米粉ロールパン,魚の磯辺揚げ,マカロニサラダ,トマト,カレースープ,牛乳	あられ,ヤクルト	ホキ,あおのり(素干し),ハム(ロース),ソーセージ(ウイナー),牛乳	米粉のロールパン,かたくり粉,マカロニ(乾),マヨネーズ(卵黄型),すりいりごま,せん	ほうれんそう,トマト,にんじん,たまねぎ,パセリ	545kcal 20.9g 16.4g
18(水)	ツナとコーンのチャーハン,キャベツの中華風和え,中華スープ③,お茶	パンブキンケーキ	ツナ缶(油漬フレーク)ライト,しらす干し,豚ひき肉,牛乳,鶏卵(全卵・生)	米・精白米,三温糖,すりいりごま,ごま油,薄力粉(1等),マーガリン(ソフタイプ),バター	とうもろこし(ホールカーネル),ねぎ(葉ねぎ),たまねぎ,レタス,にんじん,キャベツ,きゅうり,はく	480kcal 12.3g 17.5g
19(木)	七分付き玄米,ごましお,豚肉のしょうが焼き,みそ汁,お茶	ココナッツサブ レ,まめびよ	豚肩ロース・脂付,生揚げ,みそ(米) 赤色辛みそ,かつお節	米・七分つき米	たまねぎ,ピーマン,にんじん,しょうが,なす,大根,ねぎ(葉ねぎ),えのきたけ	517kcal 17.3g 17.4g
20(金)	ブランロールパン,ポークストロガノフ,三色サラダ,バナナ,牛乳	するめ,一口チーズ	豚もも・脂付,生クリーム,牛乳,するめ,一口チーズ	ブランロールパン,じゃがいも,薄力粉(1等),マーガリン(ソフタイプ),三温糖,コーンドレッシン	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(水煮缶詰),パセリ,ブロッコリー,とうもろこし(ホールカーネル),	546kcal 20.7g 20.7g
21(土)	ちゃんぽんめん,ポパイサラダ,プリン,牛乳	せんべい	豚もも・脂付,ツナ缶(油漬フレーク)ライト,牛乳	中華めん(ゆで),マヨネーズ(卵黄型),せんべい	はくさい,にんじん,もやし(大豆),たけのこ・水煮缶詰,ねぎ(葉ねぎ),ほうれんそう,とうも	418kcal 14.4g 15.2g
24(火)	わかめごはん,さんまの塩焼き,やみつききゅうり,豚汁,お茶	ミルクスティックパン,まめびよ	わかめごはんの素,さんま,豆腐(木綿),豚もも・脂付,カットわかめ,かつお節,みそ(米) 赤色	米・精白米,ごま油,ミルクスティックパン	きゅうり,ごぼう,大根	518kcal 17.9g 18.3g
25(水)	白い食卓ロール,チキンの南蛮漬,粉ふき芋,中華スープ,牛乳	ヨーグルトゼリー	鶏もも皮つき(若鶏),ベーコン(豚),牛乳,ヨーグルト(プレーン),ゼラチン	白い食卓ロール,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(ソフタイプ)	たまねぎ,にんじん,ピーマン,大根,もやし(大豆),チンゲンサイ,もも缶詰(黄肉種)・果肉,	461kcal 16.8g 19.3g
26(木)	ナポリタンスパゲティ,ポテトサラダ,トマト,オレンジ,牛乳	まがりせんべい	ソーセージ(ウイナー),豚もも・脂付,チーズ(パルメザン),ハム(ロース),牛乳	スパゲティ,サラダ油,じゃがいも,マヨネーズ(卵黄型),まがりせんべい	たまねぎ,にんじん,ピーマン,きゅうり,とうもろこし(ホールカーネル),トマト,オレンジ(パレンシア)	492kcal 17.1g 16.0g
27(金)	黒糖ロールパン,鮭のフライ タルタルソース,せん野菜,ミルクスープ,牛乳	するめ,一口チーズ	さけ,鶏卵(全卵・生),ツナ缶(油漬フレーク)ライト,牛乳,生クリーム,するめ,一口チーズ	白い食卓ロール,薄力粉(1等),パン粉,マヨネーズ(全卵型),マヨネーズ(卵黄型),じゃ	きゅうり,大根,とうもろこし(ホールカーネル),たまねぎ,にんじん,パセリ	539kcal 33.3g 28.2g
28(土)	すき焼き丼,キャベツサラダ	せんべい	豚もも・脂付,焼き豆腐,なると,鶏卵(全卵・生)	米・精白米,しらたき,ごまドレッシング,せんべい	ねぎ(白),白菜・ゆで,しいたけ(菌床)・生,キャベツ,きゅうり,とうもろこし(ホールカーネル)	432kcal 18.7g 12.4g
30(月)	ごはん,生揚げとじゃが芋のそぼろ煮,すまし汁,バナナ,お茶	小豆バタースティックパン	生揚げ,豚ひき肉,油あげ,かまぼこ(蒸し),かつお節	米・精白米,じゃがいも,三温糖,かたくり粉,小豆バ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),バナナ	505kcal 15.4g 10.6g

月平均栄養価 エネルギー 512kcal たんぱく質 19.8g 脂質 18.0g

※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。