

令和元年 7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	体の調子をとのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(月)	〇運動会予備日(お弁当)	小豆パタースティックパン、牛乳	牛乳(おやつ)	小豆パタースティックパン		183kcal 5.5g 7.7g
2(火)	ごはん、みそカツ、きゅうりとコーンの和え物、のっぺい汁、お茶	ココナッツサブレ、ヤクルト	鶏もも皮つき(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、みそ(米) 赤色辛みそ、ツナ缶(油漬ルー)ライト、生揚げ	米・精白米、薄力粉(1等)、パン粉、三温糖、コーンドレッシング	キャベツ、きゅうりととうもろこし(ホルカネル)、なす、大根、ねぎ(葉ねぎ)、えのきたけ	721kcal 20.4g 16.8g
3(水)	魚の煮つけ、青菜とえのきの和え物、具だくさん汁、お茶	一口チーズ、するめ、まめびよ	赤魚、かつお節、生揚げ、豚もも・脂付、一口チーズ、するめ	三温糖、里芋	しょうが、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ(葉ねぎ)	422kcal 19.3g 9.9g
4(木)	バターロールパン、鮭のフライ、オーロラソース、トマト、せん野菜、カレースープ、牛乳	フルーツポンチ	さけ、鶏卵(全卵・生)、ツナ缶(油漬ルー)ライト、ソーセージ(ウイナー)、牛乳	バターロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、マヨネーズ(卵黄型)	トマト、きゅうり、大根、とうもろこし(ホルカネル)、にんじん、たまねぎ、パセリ、ハイナップ(瓜缶詰)	853kcal 30.3g 24.6g
5(金)	米粉ロールパン、星型ハンバーグ、粉ふき芋、トマト、ミルクスープ、牛乳	セタゼリー	豚ひき肉、鶏卵(全卵・生)、ソーセージ(ウイナー)、牛乳、生クリーム	米粉のロールパン、サラダ油、パン粉、じゃがいも、さつまいも、マーガリン(ワトタイプ)	たまねぎ、トマト、チンゲンサイ、ハイナップ(瓜缶詰)、みかん缶詰(果肉)	781kcal 17.2g 20.1g
6(土)	カレーライス、キャベツサラダ、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、ごまドレッシング、せんべい	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホルカネル)	656kcal 18.3g 23.0g
8(月)	ごはん、生揚げとじゃが芋のそぼろ煮、すまし汁、オレンジ、お茶	ミルクスティックパン、牛乳	生揚げ、豚ひき肉、油あげ、かまぼこ(蒸し)、かつお節、牛乳(おやつ)	米・精白米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、ミルクスティックパン	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)	509kcal 17.4g 16.0g
9(火)	ごはん、酢鰯、青菜のナムル、お茶	バナナコッタ	鶏むね皮なし(若鶏)、ゼラチン、牛乳、生クリーム	米・精白米、かたくり粉、じゃがいも、三温糖、ごま油	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、ほうれんそう	641kcal 13.6g 12.1g
10(水)	ハヤシライス、キャベツのごまネーズ和え、バナナ、牛乳	かつぱえびせん、ヤクルト	豚肩ロース・脂付、ツナ缶(水煮ルー)ライト、牛乳	米・精白米、じゃがいも、マヨネーズ(卵黄型)	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(ゆで)、キャベツ、とうもろこし(ホルカネル)、バナナ	620kcal 16.9g 19.9g
11(木)	ごはん、ホイコーロー、オレンジ、中華スープ、お茶	コーンフレーク	豚もも・脂付、みそ(米) 赤色辛みそ、豚ひき肉、牛乳	米・精白米、三温糖、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、オレンジ(バレンシア)、はくさい、ねぎ(葉ねぎ)	658kcal 7.6g
12(金)	白い食卓ロール、揚げ魚のレモン風味、アスパラサラダ、野菜スープ、牛乳	一口チーズ、するめ、まめびよ	赤魚、牛乳、一口チーズ、するめ	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)、アスパラガス(グリーン)、にんじん、とうもろこし(ホルカネル)、かぼちゃ、たまねぎ、とう	487kcal 20.4g 21.2g
13(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(ワトタイプ)、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
16(火)	食パン、豆腐団子、いんげんのゴマネーズサラダ、卵スープ、牛乳	サッポロポテト、ヤクルト	豆腐(木綿)、干しえび(皮付き)、あおのり(素干し)、しらす干し、かつお節、鶏卵(全卵)	食パン、かたくり粉、ごま油	しいたけ(干、乾)、にんじん、ねぎ(葉ねぎ)、きゅうり、大根	824kcal 28.4g 17.9g
17(水)	黒糖ロールパン、鶏肉のアップルソースがけ、スイートポテトサラダ、野菜スープ、牛乳	フルーツヨーグルト	鶏もも皮つき(若鶏)、ハム(ロース)、牛乳、ヨーグルト(プレーン)	黒糖ロールパン、かたくり粉、三温糖、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも	りんご、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、とうもろこし(クリーム状)、パセリ、ハイナップ(瓜缶詰)、みかん	461kcal 15.5g 17.7g
18(木)	五目ラーメン、さつま芋とひじきの煮物、バナナ、お茶	とうもろこし	豚もも・脂付、竹輪(焼き竹輪)、かつお節	中華めん(ゆで)、ごま油、さつまいも、三温糖	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	440kcal 11.1g 4.0g
19(金)	バターロールパン、魚の胡麻味噌焼、キャベツのごまネーズ和え、トマト、中華スープ、牛乳	一口チーズ、するめ、まめびよ	さわら、みそ(米) 淡色辛みそ、竹輪(焼き竹輪)、ベーコン(豚)、牛乳、一口チーズ、するめ	バターロールパン、砂糖・上白糖、白ゴマ、サラダ油、すりいりごま、マヨネーズ(卵黄型)	キャベツ、とうもろこし(ホルカネル)、トマト、大根、にんじん、もやし(大豆)、チンゲンサイ	690kcal 24.4g 26.7g
20(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
22(月)	カレーライス、大根サラダ、オレンジ、牛乳	ポップコーン	牛乳、豚ロース・脂付、ツナ缶(油漬ルー)ライト	米・精白米、じゃがいも、ごまドレッシング、とうもろこし(玄穀)	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、オレンジ(バレンシア)	454kcal 13.1g 15.4g
23(火)	ホットドック、マセドアンサラダ、豆乳シチュー、牛乳	コーンフレーク	チーズ(プロセス)、牛乳	バターロールパン、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ(全卵型)、コーンフレーク、フルーツ	きゅうり、にんじん	561kcal 6.0g 9.8g
24(水)	五目ごはん、小松菜の和え物、豚汁、お茶	手作りプリン	鶏むね皮つき(若鶏)、焼き油、あげ、かつお節、豆腐(木綿)、豚もも・脂付、カットわかめ、みそ	米・精白米、こんにやく(板)、砂糖・上白糖	ごぼう(ゆで)、にんじん、しいたけ(干、乾)、こまつな、もやし(大豆)、ごぼう、大根	675kcal 16.4g 9.7g
25(木)	タコライス、スイートポテトサラダ、バナナ、牛乳	バームクーヘン	豚ひき肉、チーズ(バルサン)、ハム(ロース)、牛乳	米・精白米、さつまいも、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、バナナ	647kcal 16.2g 16.6g
26(金)	黒糖ロールパン、魚の揚げ煮、スパゲティサラダ、トマト、ミルクスープ、牛乳	一口チーズ、するめ、まめびよ	赤魚、ツナ缶(油漬ルー)ライト、竹輪(焼き竹輪)、牛乳、生クリーム、一口チーズ、するめ	黒糖ロールパン、かたくり粉、三温糖、スパゲティ、マヨネーズ(全卵型)、じゃがいも	しょうが、キャベツ、トマト、たまねぎ、にんじん、とうもろこし(ホルカネル)、パセリ	629kcal 22.4g 22.2g
27(土)	親子丼、青菜の和え物、ゼリー、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)、ゼリー	485kcal 18.3g 13.4g
29(月)	わかめごはん、五色野菜煮、豆腐のみそ汁、お茶	ヨーグルトゼリー	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	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、もも缶詰(黄)	421kcal 14.7g 7.3g
30(火)	食パン、イチゴジャム、キッズナゲット、大豆のころころサラダ、トマト、野菜スープ、牛乳	パタースティックパン、ヤクルト	鶏もも皮つき(若鶏)、鶏ひき肉、豆腐(木綿)、鶏卵(全卵・生)、大豆(水煮缶詰)、ベーコン(豚)	食パン、かたくり粉、マヨネーズ(卵黄型)、パタースティックパン	いちごジャム、たまねぎ、しょうが、きゅうり、にんじん、トマト、チンゲンサイ、もやし(緑豆)	608kcal 22.7g 22.9g
31(水)	バーベキュー(5歳児・お肉と夏野菜のグリル、おにぎり、バナナ)(1歳児~4歳児・焼肉丼、やみつきキュウリ、バナナ)	棒アイス	豚肉(焼肉用)、	米・精白米	なす、ピーマン、玉ねぎ、さつまいも、もやし、人参、ほうれん草、バナナ	676kcal 10.2g 9.8g

月平均栄養価 エネルギー 591kcal たんぱく質 25.1g 脂質 24.2g

★31日は、年長さんが畑で育てた夏野菜を使って、バーベキューをします！お楽しみに！！
 ※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。