

令和元年 7月 乳児 献立表

へきなんこども園

日付	午前のおやつ	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)	サッポロポテト	○運動会予備日(お弁当)	小豆バタースティックパン、牛乳	牛乳(おやつ)	小豆バタースティックパン		183kcal 5.5g 7.7g
2(火)	バナナ	ごはん、みそカツきゅうりとコーンの和え物のつべい汁、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(油漬フレーク)ait、生	米・精白米、薄力粉(1等)、パン粉、三温糖、コーンドレッシング	バナナ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホルカネル)、にんじん、たまねぎ(葉ねぎ)、えのきたけ	655kcal 25.2g 21.7g
3(水)	かっぱえびせん	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)	382kcal 29.6g 17.6g
4(木)	ぼたぼた焼き	バターロールパン、鮭のフライ、オーロソース、トマト、せん野菜、カレースープ、牛乳	フルーツポンチ	さげ、鶏卵(全卵・生)、ツナ缶(油漬フレーク)ait、ソーセージ(ウインナー)、牛乳	ぼたぼた焼き、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、ハイナッフル(缶詰)	603kcal 26.4g 37.0g
5(金)	星たべよ	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(ウインナー)、牛乳、生クリーム	星たべよ、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(ソフトタイプ)	たまねぎ、トマト、チンゲンサイ、ハイナッフル(缶詰)、みかん缶詰(果肉)	648kcal 22.5g 40.2g
6(土)	ジュース	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)	601kcal 15.5g 18.2g
8(月)	おにぎりせんべい	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)	おにぎりせんべい、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(パレンシア)	609kcal 27.1g 26.6g
9(火)	さつま芋スティック	ごはん、群鶏、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	さつまいも、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	438kcal 24.2g 10.8g
10(水)	動物ビスケット	ハヤシライス、キャベツのごまペースト、バナナ、牛乳	かっぱえびせん、ヤクルト	豚肩ロース、脂付、ツナ缶(水煮フレーク)ait、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	528kcal 16.9g 15.8g
11(木)	味しらべ	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	味しらべ、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(パレンシア)、はくさい、ねぎ(葉ねぎ)	583kcal 25.7g 20.3g
12(金)	ぱりんこ	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	ぱりんこ、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	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	341kcal 13.2g 15.1g
13(土)	ジュース	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	602kcal 15.4g 21.3g
16(火)	人参スティック	食パン、豆腐団子、いんげんのごまペースト、和え、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、ツナ缶(油漬)	食パン、かたくり粉、マヨネーズ(卵黄型)、ごま(いりごま)	にんじん、しいたけ(干、乾)、ねぎ(葉ねぎ)、さやいんげん、とうもろこし(ホルカネル)、大根	626kcal 21.1g 14.7g
17(水)	まがりせんべい	黒糖ロールパン、鶏胸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)	まがりせんべい、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)	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、ハイナッフル(缶詰)、みかん	398kcal 13.1g 13.7g
18(木)	しるこスティック	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	401kcal 23.1g 11.9g
19(金)	ぼたぼた焼き	バターロールパン、魚の胡麻味噌焼、キャベツのごまペースト、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	ぼたぼた焼き、バターロールパン、砂糖、上白糖、白ゴマ、サラダ油、すりりりごま、マヨネーズ	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	542kcal 23.4g 35.0g
20(土)	ジュース	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、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	446kcal 9.7g 16.0g
22(月)	ハードビスケット	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(油漬フレーク)ait	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(パレンシア)	380kcal 10.3g 11.5g
23(火)	さつま芋スティック	ホットドック、マゼンササラダ、クリームシチュー、牛乳	コーンフレーク	チーズ(プロセス)、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳、生クリーム、豆乳(調製)	さつまいも、バターロールパン、じゃがいも、マヨネーズ(全卵型)、コーンフレーク、フルー	きゅうり、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)	445kcal 14.7g 18.3g
24(水)	動物ビスケット	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	582kcal 45.7g 20.0g
25(木)	サッポロポテト パーベキュー味	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(ハルマサン)、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	546kcal 21.0g 22.2g
26(金)	ハーベスト	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(油漬フレーク)ait、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	470kcal 21.2g 25.0g
27(土)	ジュース	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	459kcal 15.3g 9.7g
29(月)	ココナッツサブレ	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)	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)	414kcal 13.1g 8.4g
30(火)	人参スティック	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	バ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	食パン、かたくり粉、マヨネーズ(卵黄型)、バタースティックパン	にんじん、いちごジャム、たまねぎ、しょうが、きゅうり、トマト、チンゲンサイ、もやし(緑豆)	462kcal 16.4g 17.0g
31(水)	星たべよ	ハーベキュー(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、やみつききゅうり、バナナ)	棒アイス	豚ばら、脂付、焼き(大型)、うずら卵(水煮缶詰)	星たべよ、米・精白米、ごま油、サラダ油	ねぎ(葉ねぎ)、しょうが、もやし(大豆)、にんじん、ほうれんそう、きゅうり	609kcal 16.0g 32.5g

月平均栄養価 エネルギー 498kcal たんぱく質 19.7g 脂質 19.5g

★5日(金)は、七夕にちなんで星型のハンバーグやおやつに七夕ゼリーを食べます。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。