

令和元年 10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	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(火)	人参スティック	食パンクリームシチュー、ブロッコリーサラダ、オレンジ、イチゴジャム、牛乳	バタースティックパン、ヤクルト	鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳、生クリーム、豆乳(調製)	食パン、じゃがいも、さつまいも、ごまドレッシング、バタースティックパン	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)、ブロッコリー、とうもろこし(ホ)	506kcal 15.5g 14.2g
2(水)	しるこスティック	タコライス、ポテトサラダ、牛乳	かつばえびせん	豚ひき肉、チーズ(ハルメソ)、ハム(ロース)、牛乳	米・精白米、じゃがいも、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、とうもろこし(ホルカーネル)	431kcal 13.0g 15.7g
3(木)	まがりせんべい	ごはん、豚肉の柳川風、青菜の和え物、バナナ、お茶	フルーツヨーグルト	豚肩ロース、脂付、鶏卵(全卵・生)、かつお節、生揚げ、ヨーグルト(プレーン)	まがりせんべい、米・精白米、三温糖	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ごま、つな、もやし(大豆)、バナナ、パイナップル(缶詰)、みかん缶詰(果)	425kcal 14.3g 8.7g
4(金)	ココナッツサブレ	バターロールパン、魚の唐揚げ中華ソース、かぼちゃのごまマヨネーズ、トマト、中華スープ	するめ、一口チーズ	ホキ、鶏卵(全卵・生)、豆腐(木綿)、カットわかめ、するめ、一口チーズ	バターロールパン、かたくり粉、三温糖、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、すりいりごま	かぼちゃ、ブロッコリー、マト、チンゲンサイ、とうもろこし(ホルカーネル)	327kcal 13.3g 13.2g
5(土)	ジュース	ハヤシライス(土)、ブロッコリーサラダ、ゼリー、牛乳	せんべい	豚肩ロース、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、マッシュルーム(ゆで)、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカーネル)、ゼリー	488kcal 10.8g 10.7g
7(月)	動物ビスケット	マーボー丼、パンサンデー、りんご、お茶	コーンフレーク	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ(米) 赤色辛みそ、ハム(ロース)、牛乳	米・七分つき米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	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、きゅうり	436kcal 11.3g 10.1g
8(火)	さつま芋スティック	白い食卓ロール、鶏肉のアップルソースがけ、ブロッコリーとちくわのサラダ、トマト、野菜	まがりせんべい、まめびよ	鶏もも皮つき(若鶏)、竹輪(焼き竹輪)、牛乳	さつまいも、白い食卓ロール、かたくり粉、三温糖、ごまドレッシング、じゃがいも、まがりせん	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカーネル)、トマト、かぼちゃ、とうもろこし(クリーム)	484kcal 22.4g 19.3g
9(水)	味しらべ	さつま芋ご飯、チンゲン菜の和え物、ごま油、けんちん汁、お茶	人参ヨーグルトケーキ	生揚げ、鶏もも皮つき(若鶏)、かつお節、ヨーグルト(プレーン)、鶏卵(全卵・生)	味しらべ、すりいりごま、こんにゃく(板)、三温糖、サラダ油、薄力粉(1等)	チンゲンサイ、もやし(大豆)、大根、ねぎ(葉ねぎ)、にんじん、レモン(果汁)	202kcal 6.3g 8.4g
10(木)	ハーベスト	貝だくさんうどん、さつま芋と昆布の煮物、バナナ、お茶	スティックパン、ヤクルト	鶏もも皮なし(若鶏)、油あげ、かまぼこ(蒸し)、鶏卵(全卵・生)、かつお節、刻み昆布、大豆(水)	うどん(ゆで)、さつまいも、スティックパン	にんじん、ねぎ(葉ねぎ)、しいたけ(干、乾)、ほうれんそう、バナナ	353kcal 8.8g 7.8g
11(金)	ぼたぼた焼き	黒糖ロールパン、揚げ魚のレモン風味、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	赤魚、ハム(ロース)、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳、するめ、一口チーズ	ぼたぼた焼き、黒糖ロールパン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)、じゃ	レモン(果汁)、れんこん、にんじん、たまねぎ、とうもろこし(クリーム状)	346kcal 13.4g 14.3g
12(土)	ジュース	中華丼、春雨サラダ、ゼリー、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	462kcal 12.6g 9.4g
15(火)	人参スティック	ブランロールパン、ささみのフィンガーフライ、粉ふき芋、トマト、ミルクスープ、牛乳	バームクーヘン	鶏ささ身(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、チーズ(ハルメソ)、ソーセージ(ウイナー)、牛乳、生クリーム	ブランロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、サラダ油、じゃがいも、さつまいも、マーガリン(ソフト)	にんじん、トマト、チンゲンサイ、たまねぎ	363kcal 14.2g 13.4g
16(水)	星たべよ	お弁当Day	小豆、バタースティックパン、まめびよ		星たべよ、小豆、バタースティックパン		280kcal 5.7g 10.1g
17(木)	ハードビスケット	ごはん、野菜ふりかけ、おでん、チンゲン菜の和え物、お茶	ぼたぼた焼き、ヤクルト	生揚げ、うずら卵(水煮缶詰)、はんぺん、竹輪(焼き竹輪)、かつお節、昆布	米・精白米、すりいりごま、ぼたぼた焼き	大根、チンゲンサイ、もやし(大豆)	412kcal 16.8g 10.1g
18(金)	サッポロポテト パーベキュー味	食パン、イチゴジャム、鮭のフライ、オーロラソース、せん野菜、トマト、野菜スープ、牛乳	するめ、一口チーズ	さけ、鶏卵(全卵・生)、ツナ缶(油漬フルークラフト、ベーコン)、豚、牛乳、するめ、一口チーズ	食パン、薄力粉(1等)、パン粉、マヨネーズ(卵黄型)	いちごジャム、きゅうり、大根、とうもろこし(ホルカーネル)、トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	451kcal 22.7g 18.6g
19(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
21(月)	おにぎりせんべい	カレーライス、大根サラダ、トマト、バナナ、牛乳	ミルクスティックパン	牛乳、豚ロース、脂付、ツナ缶(油漬フルークラフト)	おにぎりせんべい、米・精白米、じゃがいも、ごまドレッシング、ミルクスティックパン	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、トマト、バナナ	474kcal 11.6g 15.2g
23(水)	さつま芋スティック	バターロールパン、コロッケ、大豆のころころサラダ、トマト、カレースープ、牛乳	しるこスティック、ヤクルト	大豆(水煮缶詰)、ソーセージ(ウイナー)、牛乳	さつまいも、バターロールパン、マヨネーズ(卵黄型)	きゅうり、にんじん、トマト、たまねぎ、パセリ	346kcal 8.2g 13.8g
24(木)	ハードビスケット	五目ラーメン、マセドアンサラダ、りんご、お茶	するめ、一口チーズ	豚もも、脂付、チーズ(プロセス)、するめ、一口チーズ	中華めん(ゆで)、ごま油、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ(全卵型)	とうもろこし(ホルカーネル)、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	404kcal 15.2g 10.2g
25(金)	雪の宿	ごはん、みそカツ、ほうれん草の和え物、のっぺい汁、お茶	さつま芋とチーズのケーキ、牛乳	鶏もも皮つき(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、みそ(米) 赤色辛みそ、しらす干し、生揚げ、削り節、ク	雪の宿、米・精白米、薄力粉(1等)、パン粉、三温糖、こんにゃく(板)、マーガリン(ソフトタイプ)、さ	ほうれん草、もやし(大豆)、にんじん、ごぼう、大根	686kcal 25.0g 24.0g
26(土)	ジュース	焼きうどん、青菜の和え物、ゼリー、牛乳	せんべい	豚もも、脂付、かまぼこ(蒸し)、牛乳	うどん(ゆで)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごま、つな、もやし(大豆)、ゼリー	273kcal 8.6g 3.9g
28(月)	せんべい	ごはん、肉じゃが、みそ汁、バナナ、お茶	サッポロポテト	豚肩ロース、脂付、かつお節、生揚げ、みそ(米) 赤色辛みそ	せんべい、米・精白米、じゃがいも、しらす、三温糖	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、なす、大根、ねぎ(葉ねぎ)、えのきたけ、バナナ	398kcal 11.6g 8.2g
29(火)	人参スティック	黒糖ロールパン、キッズナゲット、ブロッコリーのおかか和え、トマト、野菜スープ、牛乳	するめ、一口チーズ	鶏もも皮つき(若鶏)、鶏ひき肉、豆腐(木綿)、鶏卵(全卵・生)、かつお節、牛乳、するめ、一口	黒糖ロールパン、かたくり粉、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しょうが、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカーネル)、トマト、かぼちゃ、とうもろこ	333kcal 18.2g 12.2g
30(水)	しるこスティック	わかめごはん、五色野菜煮、豆腐のみそ汁、お茶	プレーンケーキ、牛乳	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、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフトタイプ)	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	556kcal 16.2g 21.0g
31(木)	かつばえびせん	米粉ロールパン、いかの香味揚げ、パンキンサラダ、中華スープ、りんご、牛乳	ココナッツサブレ	いかの香味揚げ、豚ひき肉、牛乳	米粉のロールパン、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)	かぼちゃ、きゅうり、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ(葉ねぎ)、りんご	384kcal 11.7g 13.5g

月平均栄養価 エネルギー 417kcal たんぱく質 13.7g 脂質 13.1g

※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。