

令和元年 11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(金)	まがりせんべい	ごはん、魚の煮つけ、青菜とえのきの和え物、のっぺい汁、お茶	するめ、一口チーズ	赤魚、かつお節、生揚げ、削り節、するめ、一口チーズ	まがりせんべい、米・精白米、三温糖、こんにやく(板)	しょうが、こまつな、えのきたけ、にんじん、ごぼう、大根	298kcal 14.8g 5.2g
2(土)	ジュース	あんかけ焼きそば、ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚もも・脂付、牛乳	焼きそば、麵、かたくり粉、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)	286kcal 9.3g 4.9g
5(火)	人参スティック	ごはん、油淋鶏、プロッコリーサラダ、卵スープ、お茶	さつま芋スティック、パン、まめびよ	鶏もも皮つき(若鶏)から揚げ、鶏卵(全卵・生)、豆腐(絹ごし)、カットわかめ	米・精白米、かたくり粉、揚げ油、砂糖・上白糖、ごま油、はちみつ、ごまドレッシング、さつま芋スティック	にんじん、しょうが(おろし)、ねぎ(白)、プロッコリー、とうもろこし(ホルカーネル)、かぶ、根	412kcal 12.0g 11.7g
6(水)	ハードビスケット	ハヤシライス、コールスローサラダ、バナナ、牛乳	コーンフレーク	豚肩ロース・脂付、ハム(ロース)、牛乳	米・精白米、じゃがいも、サラダ油、三温糖、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(ゆで)、キャベツ、きゅうり、レーズン、バナナ	485kcal 11.2g 11.0g
7(木)	味しらべ	ナポリタンス、パゲティ、マセドアン、サラダ、りんご、牛乳	サッポロポテト	ソーセージ(ウイナー)、豚もも・脂付、チーズ(ハルメグ)、チーズ(プロセス)、牛乳	味しらべ、ス、パゲティ、サラダ油、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ(全卵型)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、りんご	435kcal 13.0g 14.9g
8(金)	星たべよ	食パン、魚の竜田揚げ、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	ホキ、ハム(ロース)、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳、するめ、一口チーズ	星たべよ、食パン、かたくり粉、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも	しょうが、れんこん、にんじん、たまねぎ、とうもろこし(クリーム状)	438kcal 18.6g 16.1g
9(土)	ジュース	タコライス、ゼリー、牛乳	せんべい	豚ひき肉、牛乳	米・精白米、せんべい	たまねぎ、キャベツ、トマト、ゼリー	420kcal 10.1g 6.5g
11(月)	しるこスティック	中華丼、春雨サラダ、バナナ、お茶	ミルクスティック、パン、ヤクルト	豚もも・脂付、生揚げ、うずら卵(水煮缶詰)、ハム(ロース)	米・七分つき米、砂糖・上白糖、かたくり粉、サラダ油、はるさめ、マヨネーズ(卵黄型)、ミルクスティック	しょうが、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、しいたけ(干、乾)、はくさい、きゅうり、とうもろこし(クリーム状)	501kcal 11.4g 15.5g
12(火)	さつま芋スティック	黒糖ロールパン、元氣団子、やみつき、きゅうり、トマト、きのこの豆乳スープ、牛乳	ぼたぼた焼き	豆腐(木綿)、鶏ひき肉、レバー(鶏肝臓)、あおのり(素干し)、かつお節、鶏卵(全卵・生)、豆乳、牛乳、生	さつまいも、黒糖ロールパン、かたくり粉、サラダ油、ごま油、ぼたぼた焼き	しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、きゅうり、トマト、しめじ(ほんしめじ)、マッシュルーム、しいたけ	351kcal 13.4g 15.3g
13(水)	ぼりんこ	さつま芋とひじきのごはん、さんまの塩焼き、小松菜の和え物、豚汁、お茶	プレーンケーキ	油あげ、かつお節、さんま、豆腐(木綿)、豚もも・脂付、カットわかめ、みそ(米) 赤色辛みそ、鶏卵(全卵・生)	ぼりんこ、米・精白米、さつまいも、薄力粉(1等)、マーガリン(ワタタイプ)、三温糖	おかひじき、にんじん、さやえんどう、こまつな、もやし(大豆)、ごぼう、大根	472kcal 14.1g 17.9g
14(木)	おにぎりせんべい	ごはん、豚肉のしょうが焼き、五目汁、オレンジ、お茶	かつぱえびせん	豚肩ロース・脂付、鶏もも皮なし(若鶏)、かつお節	おにぎりせんべい、米・精白米、かたくり粉	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、とうがん、しいたけ(干、乾)、葉たまねぎ、オレンジ(バレンシア)	312kcal 11.0g 8.5g
15(金)	サッポロポテトバーベキュー味	ブランロールパン、魚のステーキソースがけ、茹で野菜のサラダ、ミルクスープ、牛乳	一口チーズ、ヤクルト	ホキ、ハム(ロース)、牛乳、生クリーム、一口チーズ	ブランロールパン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、ごまドレッシング、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、とうもろこし(ホルカーネル)、きゅうり、にんじん、パセリ	367kcal 12.5g 13.9g
16(土)	ジュース	カレーライス、ゼリー、牛乳	せんべい	豚もも・脂付、牛乳	米・精白米、じゃがいも、せんべい	にんじん、たまねぎ、ゼリー	521kcal 13.0g 12.9g
18(月)	味しらべ	ごはん、肉じゃが、豆腐のみそ汁、りんご、お茶	小豆バタースティック、パン、牛乳	豚肩ロース・脂付、かつお節、豆腐(木綿)、カットわかめ、みそ(米) 赤色辛みそ、牛乳(おやつ)	味しらべ、米・精白米、じゃがいも、しいたけ、三温糖、小豆バタースティック、パン	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、大根、えのきたけ、なす、りんご	505kcal 15.5g 14.5g
19(火)	人参スティック	食パン、イチゴジャム、魚の 에스カーベージュ、粉ふき、中華スープ、牛乳	みかん、ヤクルト	メルルーサ、ベーコン(豚)、牛乳	食パン、かたくり粉、三温糖、じゃがいも、さつまいも、マーガリン(ワタタイプ)	にんじん、いちごジャム、たまねぎ、トマト、パセリ、大根、もやし(大豆)、チンゲンサイ、みかん	376kcal 11.8g 6.6g
20(水)	ココナッツサブレ	キッズピザ、さつま芋のレモン煮、オレンジ、お茶	さつま芋とチーズのケーキ	豚ひき肉、うずら卵(水煮缶詰)、クリームチーズ、鶏卵(全卵・生)	米・精白米、ごま油、サラダ油、さつまいも、三温糖、マーガリン(ワタタイプ)、薄力粉(1等)	ねぎ(葉ねぎ)、しょうが、もやし(大豆)、にんじん、ほうれんそう、レモン(果汁)、オレンジ(バレンシア)	559kcal 13.5g 20.1g
21(木)	まがりせんべい	親子うどん、里芋の煮物、バナナ、お茶	雪の宿	鶏もも皮つき(若鶏)、油あげ、節と鶏卵(全卵・生)、かつお節	まがりせんべい、うどん(ゆで)、里芋、じゃがいも、三温糖、雪の宿	万能ねぎ、しいたけ(干、乾)、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、さやいんげん、バナナ	364kcal 12.6g 8.0g
22(金)	サッポロポテト	米粉ロールパン、鮭のフライタルタルソース、パン、キンサラダ、野菜スープ、牛乳	まめびよ、一口チーズ	さけ、鶏卵(全卵・生)、牛乳、一口チーズ	米粉のロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、マヨネーズ(全卵型)、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、とうもろこし(クリーム状)、パセリ	497kcal 22.1g 19.0g
25(月)	サッポロポテトバーベキュー味	バターロールパン、さつま芋のクリームシチュー、大豆のころろサラダ、バナナ、牛乳	バームクーヘン	豚もも・脂付、ベーコン(豚)、豆乳、牛乳、生クリーム、大豆(水煮缶詰)	バターロールパン、さつまいも、じゃがいも、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)	たまねぎ、しめじ(ぶなしめじ)、にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰)、きゅうり、バナナ	427kcal 11.8g 19.3g
26(火)	さつま芋スティック	ごはん、さつま芋と鶏肉の甘辛煮、けんちん汁、お茶	りんご、ヤクルト	鶏もも皮なし(若鶏)、生揚げ、鶏もも皮つき(若鶏)、かつお節	さつまいも、米・精白米、かたくり粉、三温糖、すりいりごま、こんにやく(板)	しょうが、大根、ねぎ(葉ねぎ)、りんご	388kcal 13.6g 5.1g
27(水)	おにぎりせんべい	金平ごはん、鶏肉とプロッコリーの和風マヨネーズ、みそ汁、お茶	パン、キンケーキ	鶏むね皮なし(若鶏)、豆腐(木綿)、油あげ、カットわかめ、かつお節、みそ(米) 赤色辛みそ、牛乳、鶏卵(全卵・生)	おにぎりせんべい、米・精白米、ごま油、三温糖、ごま(白)・むき、マヨネーズ(卵黄型)、砂糖・上白糖、薄力粉(1等)	にんじん、プロッコリー、大根、はくさい、かぼちゃ	649kcal 14.7g 25.3g
28(木)	ハーベスト	厚揚げの卵とじ丼、かぼちゃのそぼろあんかけ、りんご、お茶	ミルクスティック、パン、牛乳	生揚げ、鶏もも皮なし(若鶏)、かつお節、鶏卵(全卵・生)、鶏ひき肉、牛乳(おやつ)	米・七分つき米、三温糖、かたくり粉、ミルクスティック、パン	しめじ(ぶなしめじ)、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、かぼちゃ、りんご	479kcal 16.3g 15.9g
29(金)	ぼたぼた焼き	白い食卓ロール、鶏肉のアップルソースがけ、三色サラダ、トマト、カレースープ、牛乳	まがりせんべい	鶏もも皮つき(若鶏)、ソーセージ(ウイナー)、牛乳	ぼたぼた焼き、白い食卓ロール、かたくり粉、三温糖、コーンドレッシング、まがりせんべい	りんご、たまねぎ、プロッコリー、にんじん、とうもろこし(ホルカーネル)、トマト、パセリ	407kcal 19.4g 19.3g
30(土)	ジュース	焼きうどん、ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚もも・脂付、かまぼこ(蒸し)、牛乳	うどん(ゆで)、せんべい	キャベツ、にんじん、たまねぎ	299kcal 10.1g 4.8g

月平均栄養価 エネルギー 427kcal たんぱく質 13.8g 脂質 13.0g

※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。