

令和元年 6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
1(土)	ちゃんぽんめん、青菜の和え物、プリン、牛乳	せんべい	豚もも・脂付、牛乳	中華めん(ゆで)、せんべい	はくさい、もやし(大豆)、たけのこ・水煮缶詰、ねぎ(葉ねぎ)、にんじん、こまつな	352kcal 12.5g 9.2g
3(月)	七分付き玄米、さつま芋と鶏肉の甘辛煮、みそ汁、オレンジ、お茶	小豆バタースティックパン、牛乳	鶏もも皮なし(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	米・七分つき米、さつまいも、かたくり粉、三温糖、すりいりごま、小豆バタースティックパン	しょうが、大根、はくさい、オレンジ(パレンシア)	525kcal 20.0g 12.9g
4(火)	七分付き玄米、ごまお、魚の煮つけ、小松菜の和え物、具だくさん汁、お茶	ハードビスケット、まめびよ	赤魚、かつお節、生揚げ、豚もも・脂付	米・七分つき米、三温糖、里芋	しょうが、こまつな、もやし(大豆)、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ(葉ねぎ)	422kcal 19.9g 9.5g
5(水)	さつま芋とひじきのごはん、いんげんのごまネーズ和え、具だくさん汁、お茶	フルーツヨーグルト	油あげ、かつお節、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、生揚げ、豚もも・脂付、ヨーグルト(プレーン)	米・精白米、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、ごま(いりごま)、里芋	おかひじき、にんじん、さやえんどう、さやいんげん、とうもろこし(ホールカーネル)、たまねぎ、えのきたけ	391kcal 12.0g 10.2g
6(木)	焼きそば、かいじゅうサラダ、バナナ、牛乳	スティックパン、ヤクルト	豚もも・脂付、かまぼこ(蒸し)、いか、牛乳	焼きそば麺、サラダ油、さつまいも、コーンフレーク、マヨネーズ(卵黄型)、スティックパン	キャベツ、もやし(大豆)、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、バナナ	475kcal 13.3g 16.1g
7(金)	白い食卓ロール、魚の利休揚げ、スイートポテトサラダ、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	白い食卓ロール、三温糖、かたくり粉、白ゴマ、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも	きゅうり、たまねぎ、とうもろこし(クリーム状)、にんじん	394kcal 19.9g 16.5g
8(土)	ハヤシライス(土)、キャベツサラダ、牛乳、ヨーグルト	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)、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホールカーネル)	577kcal 15.7g 18.4g
10(月)	厚揚げの中華丼、パンサンデー、オレンジ、お茶	ミルクスティックパン、牛乳	豚もも・脂付、生揚げ、うずら卵(水煮缶詰)、ハム(ロース)、牛乳(おやつ)	米・七分つき米、ごま油、かたくり粉、はるさめ、三温糖、ミルクスティックパン	にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ(干、乾)、チンゲンサイ、しょうが、はくさい	478kcal 15.2g 16.2g
11(火)	米粉ロールパン、一口カツ、せん野菜、トマト、野菜スープ、牛乳	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)、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、牛乳	米粉のロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、サラダ油、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、かぼちゃ、たまねぎ、とうもろこし(クリーム状)、パ	624kcal 21.0g 25.8g
12(水)	カレーライス、コールスローサラダ、バナナ、牛乳	フルーツポンチ	牛乳、豚ロース・脂付、ハム(ロース)	米・精白米、じゃがいも、サラダ油、三温糖	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、バナナ	517kcal 12.9g 14.1g
13(木)	七分付き玄米、豚肉のしょうが焼き、豆腐のみそ汁、お茶	バタースティックパン、牛乳	豚肩ロース・脂付、豆腐(木綿)、カットわかめ、かつお節、みそ(米) 赤色辛みそ、牛乳(おやつ)	米・七分つき米、バタースティックパン	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、大根、えのきたけ、なす	480kcal 17.7g 16.8g
14(金)	黒糖ロールパン、魚の磯辺揚げ、ブロッコリーサラダ、野菜スープ、牛乳	するめ、一口チーズ、まめびよ	ホキ、あおのり(素干し)、ベーコン(豚)、牛乳、するめ、一口チーズ	黒糖ロールパン、かたくり粉、ごまドレッシング、はるさめ	ブロッコリー、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	421kcal 21.1g 15.4g
15(土)	焼きうどん、青菜の和え物、プリン、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、こまつな、もやし(大豆)	366kcal 13.2g 9.4g
17(月)	マーボー丼、春雨サラダ、オレンジ、お茶	野菜スティックパン、まめびよ	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ(米) 赤色辛みそ、ハム(ロース)	米・七分つき米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、マヨネーズ(卵黄型)、野菜スティック	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	541kcal 15.6g 18.2g
18(火)	バターロールパン、ささみのフィンガーフライ、ポパイサラダ、トマト、豆乳スープ、牛乳	しるこスティック、ヤクルト	鶏ささ身(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、チーズ(バルザン)、ハム(ロース)、ベーコン(豚)、豆乳	バターロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、マカロニ(乾)、マヨネーズ(卵黄型)	ほうれんそう、とうもろこし(ホールカーネル)、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、マッシュ	527kcal 24.5g 21.3g
19(水)	人参ごはん、ブロッコリーとちくわのサラダ、みそ汁、お茶	ヨーグルトゼリー	鶏もも皮つき(若鶏)、かまぼこ(蒸し)、油あげ、かつお節、竹輪(焼き竹輪)、豆腐(木綿)、カット	米・精白米、こんにやく(板)、三温糖、ごまドレッシング	にんじん、しいたけ(干、乾)、ブロッコリー、とうもろこし(ホールカーネル)、大根、はくさい、もも缶詰	368kcal 14.4g 8.1g
20(木)	ちゃんぽんうどん、ちくわの磯辺揚げ、オレンジ、お茶	コーンフレーク	豚もも・脂付、いか、えび(パナミエ)、養殖、竹輪(焼き竹輪)、あおのり(素干し)、牛乳	うどん(ゆで)、ごま油、小麦(国産)、玄穀、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし(緑豆)、にら、ねぎ(葉ねぎ)、オレンジ(パレンシア)	313kcal 12.8g 4.5g
21(金)	白い食卓ロール、魚のエスカベージュ、ブロッコリーとちくわのサラダ、カレースープ、牛乳	するめ、一口チーズ、ヤクルト	メルルーサ、竹輪(焼き竹輪)、ソーセージ(ウイナー)、牛乳、するめ、一口チーズ	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	たまねぎ、トマト、パセリ、ブロッコリー、とうもろこし(ホールカーネル)、にんじん	455kcal 27.8g 14.6g
22(土)	タコライス、春雨サラダ、ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚ひき肉、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	たまねぎ、キャベツ、トマト、とうもろこし(ホールカーネル)、きゅうり	508kcal 15.0g 14.2g
24(月)	七分付き玄米、肉じゃが、みそ汁、オレンジ、お茶	スティックパン、ヤクルト	豚肩ロース・脂付、かつお節、生揚げ、みそ(米) 赤色辛みそ	米・七分つき米、じゃがいも、しらたき、三温糖、スティックパン	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、オレンジ(パレンシア)	488kcal 15.2g 12.3g
25(火)	米粉ロールパン、魚のカレー揚げ、きゅうりとコーンのサラダ、ミルクスープ、牛乳	コーンフレーク	ホキ、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、ソーセージ(ウイナー)、牛乳、生クリーム	米粉のロールパン、かたくり粉、粉、コーンドレッシング、じゃがいも、コーンフレーク、フルーツ	しょうが、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホールカーネル)、チンゲンサイ、たまねぎ	446kcal 18.2g 14.0g
26(水)	食パン、イチゴジャム、チキンの南蛮漬、粉ふき芋、トマト、スープヌードル、牛乳	フルーツinゼリー	鶏もも皮つき(若鶏)、ベーコン(豚)、牛乳	食パン、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(ソフトタイプ)、はるさ	いちごジャム、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、チンゲンサイ、パイナップル(缶詰)、みかん缶	518kcal 16.7g 17.4g
27(木)	バターロールパン、キッズナゲット、ごぼうサラダ、野菜スープ、牛乳	ポップコーン、まめびよ	鶏もも皮つき(若鶏)、鶏ひき肉、豆腐(木綿)、鶏卵(全卵・生)、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、ベーコ	バターロールパン、かたくり粉、マヨネーズ(卵黄型)、はるさめ、とうもろこし(玄穀)	たまねぎ、しょうが、ごぼう、にんじん、きゅうり、とうもろこし(ホールカーネル)、チンゲンサイ	479kcal 19.4g 22.8g
28(金)	鶏飯、青菜とえのきの和え物、さつまいも汁、お茶	ハーベスト、牛乳	鶏皮・もも、削り節、かつお節、油あげ、みそ(米) 赤色辛みそ、牛乳(おやつ)	ごはん、三温糖、さつまいも、こんにやく(板)	ごぼう、にんじん、さやえんどう、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ(葉ねぎ)	405kcal 11.4g 20.0g

月平均栄養価 エネルギー 461kcal たんぱく質 16.9g 脂質 14.9g

※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。