

# 令和2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	体の調子をとどめるもの	エネルギーたんぱく質
1(木)	ハーベスト	白い食卓ロール、ハンバーグ、牛乳 スイートポテトサラダ、きのこの豆乳スープ	まめびよ (いちご味)、 一口チーズ	豚ひき肉、鶏卵(全卵・生)、牛乳(普通牛乳)、おから、ハム(ロース)、豆乳、生クリーム、牛乳、一口チーズ	白い食卓ロール、パン粉、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)	たまねぎ、きゅうり、しめじ(ほんしめじ)、マッシュルーム、しいたけ(菌床)、生、にんじん、パセリ	447kcal 18.6g 24.7g
2(金)	かっぱえびせん	★七分付き玄米、さばの味噌煮、すまし汁、小松菜とちくわのごまマヨネーズ、お茶	ぼたぼた焼き	さば、ホキ、みそ(米) 赤色辛みそ、竹輪(焼き竹輪)、油あげ、かまぼこ(蒸し)、かつお節	米・七分つき米、三温糖、こま(いりごま)、マヨネーズ(全卵型)、ぼたぼた焼き	しょうが、こまつな、とうもろこし(ホルカネル)、ほくき、えぎのき、たけのこ(菜ねぎ)	340kcal 14.2g 10.0g
3(土)	ジュース	焼きうどん、ポテトサラダ、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)、じゃがいも、マヨネーズ(全卵型)、せんべい	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	440kcal 9.9g 15.6g
5(月)	ぱりんこ	中華丼、さつま芋と昆布の煮物、バナナ、お茶	スティックパン 牛乳	豚もも・脂付、生揚げ、刻み昆布、大豆(水煮缶詰)、かつお節、牛乳(おやつ)	ぱりんこ、米・七分つき米、砂糖、上白糖、かつくり粉、サラダ油、さつまいも、スティックパン	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)、ほくさい、バナナ	479kcal 13.3g 15.5g
6(火)	人参スティック	バターロールパン、鶏肉のアップルソースがけ、ブロッコリーサラダ、トマト、野菜スープ、牛乳	しるこスティック	鶏もも皮つき(若鶏)、ベーコン(豚)、牛乳	バターロールパン、かつくり粉、三温糖、ごまドレッシング	にんじん、りんご、たまねぎ、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカネル)、トマト、チンゲンサイ、もやし(緑豆)	371kcal 19.2g 19.4g
7(水)	サッポロポテト	小松菜とじゃこの混ぜご飯、ささみとキャベツのサラダ、みそ汁、お茶	バナナケーキ	しらす干し、鶏ささ身(若鶏)、生揚げ、みそ(米) 赤色辛みそ、かつお節、牛乳(普通牛乳)、鶏卵(全卵・生)	米・精白米、ごま油、すりいりごま、三温糖、薄力粉(1等)、マーガリン(ワタタイ)、バター	こまつな、とうもろこし(ホルカネル)、キャベツ、なす、大根、ねぎ(菜ねぎ)、えぎのき、バナナ	431kcal 12.3g 14.4g
8(木)	しるこスティック	親子うどん、かぼちゃのそぼろあんかけ、オレンジ、お茶	フルーツヨーグルト	鶏もも皮つき(若鶏)、油あげ、なると、鶏卵(全卵・生)、かつお節、鶏ひき肉、ヨーグルト(プレーン)	うどん(ゆで)、かつくり粉	万能ねぎ、しいたけ(干、乾)、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、オレンジ(パルシニア)、ハイナツ(缶詰)、みかん缶詰(果肉)、もも缶詰(果肉種)、果実、りんご、にんじん、トマト、チンゲンサイ、もやし(大豆)	350kcal 13.7g 9.2g
9(金)	味しらべ	黒糖ロールパン、魚の磯辺揚げ、トマト、牛乳、れんこんサラダ、ポテトとウインナーのスープ、	バームクーヘン	ホキ、あおりの(煮干し)、ハム(ロース)、ソーゼン(ウインナー)、牛乳	味しらべ、黒糖ロールパン、かつくり粉、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも		311kcal 10.2g 12.8g
10(土)	ジュース	ミートスパゲティ、パンプキンサラダ、ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚ひき肉、牛乳	スパゲティ、マーガリン(ワタタイ)、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい	たまねぎ、にんじん、パセリ、かぼちゃ、きゅうり	500kcal 14.6g 13.3g
12(月)	ハードビスケット	カレーライス、せん野菜、オレンジ、牛乳	小豆バタースティックパン	牛乳(普通牛乳)、鶏もも皮なし(成肉)、ツナ缶(油漬)、フレーク、牛乳	米・精白米、じゃがいも、マヨネーズ(卵黄型)、小豆バタースティックパン	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮缶詰)、オクラ、なす、きゅうり、大根、とうもろこし(ホルカネル)、オレンジ(パルシニア)	493kcal 12.7g 15.1g
13(火)	さつま芋スティック	★七分付き玄米、みそカツ、小松菜の和え物、けんちん汁、お茶	味しらべヤクルト	鶏もも皮つき(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、みそ(米) 赤色辛みそ、かつお節、生揚げ	さつまいも、米・七分つき米、薄力粉(1等)、パン粉、三温糖、こんにゃく(板)、味しらべ	こまつな、もやし(大豆)、大根、ねぎ(菜ねぎ)	471kcal 18.0g 12.1g
14(水)	ぼたぼた焼き	お弁当DAY(全園児)	スイートポテト	生クリーム	ぼたぼた焼き、さつまいも、マーガリン(ワタタイ)、業務用、砂糖、上白糖		159kcal 0.9g 6.0g
15(木)	ココナッツサブレ	ごはん、豚肉のしょうが焼き、さつま汁、お茶	ポップコーン牛乳	豚肩ロース・脂付、油あげ、かつお節、みそ(米) 赤色辛みそ、牛乳(おやつ)	米・精白米、さつまいも、こんにゃく(板)、とうもろこし(玄穀)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、ごぼろ、ねぎ(菜ねぎ)	416kcal 14.3g 14.2g
16(金)	雪の宿	食パン、イチゴジャム、魚の唐揚げ中華ソース、かぼちゃのごまマヨネーズ、中華スープ、牛乳	かっぱえびせん	ホキ、鶏卵(全卵・生)、豆腐(木綿)、カットわかめ、牛乳	雪の宿、食パン、かつくり粉、三温糖、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、すりいりごま	いちごジャム、かぼちゃ、ブロッコリー、チンゲンサイ、とうもろこし(ホルカネル)	356kcal 12.5g 13.0g
17(土)	ジュース	親子丼、春雨サラダ、プリン、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)、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、とうもろこし(ホルカネル)、きゅうり	525kcal 15.7g 14.9g
19(月)	サッポロポテトパーベキュー味	★七分付き玄米、肉じゃが、豆腐のみそ汁、お茶	ココナッツサブレヤクルト	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	米・七分つき米、じゃがいも、しらたき、三温糖	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、大根、えぎのき、なす	403kcal 11.6g 9.6g
20(火)	人参スティック	レーズンロールパン、粉ふき芋、トマト、野菜スティックパン	野菜スティックパン	鶏ささ身(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、チーズ(ハルゲン)、豆乳、牛乳(普通牛乳)、生クリーム、牛乳	レーズンロールパン、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(ワタタイ)、野菜スティックパン	にんじん、トマト、とうもろこし(クリーム状)、とうもろこし(ホルカネル)、たまねぎ、パセリ	417kcal 15.1g 15.2g
21(水)	ハーベスト	さつま芋とひじきのごはん、青菜のナムル、豚汁、お茶	プレーンケーキ	油あげ、かつお節、豆腐(木綿)、豚もも皮つき、鶏卵(全卵・生)、牛乳(普通牛乳)	米・精白米、さつまいも、ごま油、薄力粉(1等)、マーガリン(ワタタイ)、三温糖	おひじき、にんじん、さやえんどう、チンゲンサイ、もやし(大豆)、ごぼろ、大根	436kcal 11.0g 15.1g
22(木)	まがりせんべい	焼きそば、マセドアンサラダ、バナナ、牛乳	フルーツポンチ	豚肩ロース・脂付、かまぼこ(蒸し)、チーズ(プロセス)、牛乳	まがりせんべい、焼きそば、サラダ油、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ(全卵型)	キャベツ、もやし(大豆)、にんじん、ピーマン、きゅうり、バナナ、ハイナツ(缶詰)、もも缶詰(果肉種)、果実、みかん缶詰(果肉)、りんご	321kcal 7.6g 9.0g
23(金)	ベジタべる	米粉ロールパン、魚のカレー揚げ、トマト、牛乳、スパゲティサラダ、ポテトとチキンのスープ	サッポロポテト	ホキ、ツナ缶(油漬)、フレーク、竹輪(焼き竹輪)、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳	ベジタべる、米粉のロールパン、かつくり粉、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、とうもろこし(クリーム状)、にんじん	281kcal 11.3g 11.2g
24(土)	ジュース	タコライス、スイートポテトサラダ、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、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい	たまねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり	550kcal 13.5g 16.6g
26(月)	ぱりんこ	五目ごはん、チンゲン菜と人参の和え物、のっぺい汁、お茶	スティックパン	鶏むね皮つき(若鶏)、焼き油あげ、かつお節、生揚げ、削り節、豚もも皮、脂付	ぱりんこ、米・精白米、こんにゃく(板)、スティックパン	ごぼう(ゆで)、にんじん、しいたけ(干、乾)、チンゲンサイ、もやし(緑豆)、ごぼろ、大根	369kcal 15.7g 9.9g
27(火)	さつま芋スティック	五目ラーメン、さつま芋のレモン煮、バナナ、お茶	味しらべまめびよ(ココア味)	豚もも・脂付	さつまいも、中華めん(ゆで)、ごま油、三温糖、味しらべ	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(菜ねぎ)、ねぎ(白)、しょうが、にんにく、レモン(果汁)、バナナ	386kcal 11.4g 7.5g
28(水)	星たべよ	食パン、イチゴジャム、チキンの南蛮漬け、粉ふき芋、トマト、ミルクスープ、牛乳	蒸しパン	鶏もも皮つき(若鶏)、ソーゼン(ウインナー)、牛乳(普通牛乳)、生クリーム、牛乳	星たべよ、食パン、かつくり粉、三温糖、サラダ油、じゃがいも、さつまいも、マーガリン(ワタタイ)	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	449kcal 13.4g 20.6g
29(木)	ハードビスケット	★七分付き玄米、おでん、鶏肉とブロッコリーの和風マヨネーズ、お茶	コーンフレーク	生揚げ、はんぺん、竹輪(焼き竹輪)、かつお節、昆布、鶏むね皮なし(若鶏)、牛乳(普通牛乳)	米・七分つき米、マヨネーズ(卵黄型)、砂糖、上白糖、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	大根、ブロッコリー	444kcal 18.4g 12.0g
30(金)	ぼたぼた焼き	ブランロールパン、ポークビーンズ、かいじゅうサラダ、牛乳	パンプキンケーキ	大豆(水煮缶詰)、豚もも皮、牛乳(普通牛乳)、鶏卵(全卵・生)	ぼたぼた焼き、ブランロールパン、じゃがいも、三温糖、さつまいも、コーンフレーク、マヨネーズ(卵黄型)、薄力粉(1等)、マーガリン(ワタタイ)	たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ、かぼちゃ、きゅうり	566kcal 14.4g 21.8g
31(土)	ジュース	すき焼き丼、チンゲン菜の和え物、プリン、牛乳	せんべい	豚もも皮、脂付、焼き豆腐、なると、鶏卵(全卵・生)、牛乳	米・精白米、しらたき、すりいりごま、せんべい	ねぎ(白)、白菜、ゆでしいたけ(菌床)、生、チンゲンサイ、もやし(大豆)	481kcal 18.2g 11.9g

月平均栄養価 エネルギー 415kcal たんぱく質 13.4g 脂質 13.7g

★今月は、旬のかぼちゃやさつま芋を使ったメニューがたくさんあります！お楽しみに♪  
 ★マークの付いている日は、七分付き玄米の日です。  
 ※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。