

令和2年 10月 幼児献立表

へきなんこども園

日付	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(木)	白い食卓ロール、ハンバーグ、 スイートポテトサラダ、きのこの豆乳スープ、牛乳	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	565kcal 24.5g 30.9g
2(金)	★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)、昆布あけ、かまぼ こ(蒸し)、かつお節	米・七分つき米、三温糖、ごま (いりごま)、マヨネーズ(全卵 型)、ぼたぼた焼き	しょうが、ごま、なとうもろこし(ホル カネル)、はくさい、えのきたけ、ねぎ(葉 ねぎ)	465kcal 23.0g 14.7g
3(土)	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	498kcal 13.2g 20.7g
5(月)	★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)	米・七分つき米、砂糖・上白 糖、かたくり粉、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)、はくさい、バナナ	524kcal 15.1g 15.9g
6(火)	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、かたくり 粉、三温糖、ごまドレッシング	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、 にんじん、もやし(緑豆)	472kcal 22.7g 24.3g
7(水)	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(ワタタイプ)、バター 卵・生)	ごま、なとうもろこし(ホルカネル)、 キャベツ、なす、大根、ねぎ(葉ねぎ)、 えのきたけ、バナナ	444kcal 14.2g 13.7g
8(木)	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)、かたくり粉	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 (パレンシア)、パイナップル(缶詰)、みか ん缶詰(果肉)、もも缶詰(果肉種)・果	370kcal 16.1g 8.9g
9(金)	黒糖ロールパン、魚の磯辺揚げ、れんこんサラダ、 トマト、ポテトとウインナーのスープ、牛乳	バームクーヘン	ホキ、あおのり(葉干し)、ハム (ロース)、ソーセージ(ウインナー)、牛 乳	黒糖ロールパン、かたくり粉、 マヨネーズ(卵黄型)、じゃがい も	れんこん、にんじん、トマト、チンゲンサイ、 もやし(大豆)	437kcal 17.3g 17.0g
10(土)	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 タイプ)、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	548kcal 17.4g 17.9g
12(月)	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 (成鶏)、ツナ缶(油漬フルークラ)、 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(パレン シア)	566kcal 15.6g 19.1g
13(火)	★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	米・七分つき米、薄力粉(1 等)、パン粉、三温糖、こんにやく (板)、味しらべ	ごま、なとうもやし(大豆)、大根、ねぎ (葉ねぎ)	490kcal 19.5g 12.9g
14(水)	お弁当DAY(全園児)	スイートポテト	生クリーム	さつまいも、マーガリン(ワタ タイプ・業務用)、砂糖・上白糖		167kcal 0.8g 6.8g
15(木)	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 やく(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、 ごぼう、ねぎ(葉ねぎ)	433kcal 16.0g 13.9g
16(金)	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	かつばえびせん	ホキ、鶏卵(全卵・生)、豆腐(木 綿)、カットわかめ、牛乳	食パン、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	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)	514kcal 21.1g 18.0g
17(土)	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	562kcal 18.5g 19.4g
19(月)	★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、えのきたけ、なす	485kcal 14.3g 11.1g
20(火)	レーズンロールパン、ささみのフィンガーフライ、 粉ふき芋、トマト、コーンスープ、牛乳	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 (ワタタイプ)、野菜スティックパ	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	656kcal 26.9g 24.0g
21(水)	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・脂付、カットわかめ、みそ (米) 赤色辛みそ、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 (ワタタイプ)、三温糖	おかひじき、にんじん、さやえんどう、チ ンゲンサイ、もやし(大豆)、ごぼう、大 根	463kcal 12.6g 14.5g
22(木)	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	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、パイナップル (缶詰)、もも缶詰(果肉種)・果肉、みか ん缶詰(果肉)、りんご	377kcal 10.6g 13.5g
23(金)	米粉ロールパン、魚のカレー揚げ、トマト、 スパゲティサラダ、ポテトとチキンのスープ、牛乳	サツポロポテト	ホキ、ツナ缶(油漬フルークラ)、竹 輪(焼き竹輪)、鶏もも皮つき(若 鶏)、牛乳	米粉のロールパン、かたくり 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	443kcal 19.4g 16.4g
24(土)	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	611kcal 16.0g 22.0g
26(月)	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・脂付	米・精白米、こんにやく(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 ぼう、大根	414kcal 18.9g 10.1g
27(火)	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	中華めん(ゆで)、ごま油、さつ まいも、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(葉ねぎ)、ねぎ(白)、 しょうが、にんにく、レモン(果汁)、バナ	408kcal 13.0g 8.2g
28(水)	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)、ソーセージ(ウ ィナー)、牛乳(普通牛乳)、生ク リーム、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(ワタタイプ)	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	527kcal 17.7g 21.9g
29(木)	★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	485kcal 21.7g 13.8g
30(金)	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・脂付、 牛乳、牛乳(普通牛乳)、鶏卵(全 卵・生)	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	たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ、かほ ちや、きゅうり	722kcal 20.2g 27.5g
31(土)	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・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)	507kcal 21.7g 15.7g

月平均栄養価 エネルギー 501kcal たんぱく質 17.3g 脂質 16.8g

☆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。