

令和2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
2(月)	まがりせんべい	ごはん、ホイコーロー、卵スープ、お茶	サッポロポテト	豚肩・脂付、みそ(米) 赤色辛みそ、鶏卵(全卵・生)、豆腐(絹ごし)、カットわかめ	まがりせんべい、米・精白米、三温糖	にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、かぶ・根	366kcal 12.7g 8.4g
4(水)	人参スティック	ドライカレー、ポテトとウインナーのスープ、キャベツサラダ、バナナ、牛乳	ヨーグルトケーキ	豚ひき肉、チーズ(ハルマサン)、ソーセージ(ウインナー)、牛乳、ヨーグルト(プレーン)、鶏卵(全卵・生)	米・精白米、じゃがいも、コーン、ドレッシング、薄力粉(1等)、マーガリン(ワタタイプ)、三温糖	にんじん、たまねぎ、ピーマン、レーズン、チンゲンサイ、もやし(大豆)、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホール・ネル)、バナナ	455kcal 13.0g 13.4g
5(木)	野菜かりんとう	ごはん、豆腐のみそ汁、オレンジ生揚げとじゃが芋のそぼろ煮、お茶	焼き芋	生揚げ、豚ひき肉、豆腐(木綿)、カットわかめ、かつお節、みそ(米) 赤色辛みそ	米・精白米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、さつまいも	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、大根、えのきたけ、なす、オレンジ(バレンシア)	320kcal 10.5g 5.7g
6(金)	ひじきスティック	黒糖ロールパン、鮭のフライ、オーロラソース、三色サラダ、コーンスープ、牛乳	ハードビスケット	さけ、鶏卵(全卵・生)、豆乳、牛乳(普通牛乳)、生クリーム、牛乳	黒糖ロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、マヨネーズ(卵黄型)、ごまドレッシング、じゃがいも	ブロッコリー、きゅうり、にんじん、とうもろこし(クリーム状)、とうもろこし(ホール・ネル)、たまねぎ、パセリ	313kcal 16.7g 12.0g
7(土)	ジュース	焼きうどん、ポテトサラダ、牛乳、プリン	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
9(月)	うすやきサラダ	ナポリタンス、パゲティ、ポテトサラダ、牛乳	味しらべ	ソーセージ(ウインナー)、豚もも・脂付、チーズ(ハルマサン)、ハム(ロース)、牛乳	スパゲティ、サラダ油、じゃがいも、マヨネーズ(卵黄型)、味しらべ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、とうもろこし(ホール・ネル)	365kcal 12.2g 12.6g
10(火)	さつま芋スティック	さつま芋とひじきのごはん、魚の煮つけ、チンゲン菜の和え物、豚汁、お茶	バタースティックパン	豆腐(木綿)、鶏ひき肉、レバー(鶏肝臓)、あおりの素(干し)、かつお節、鶏卵(全卵・生)、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳	さつまいも、バターロールパン、かたくり粉、サラダ油、ごま油、バタースティックパン	しょうが、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、いんげん、きゅうり、かぼちゃ、とうもろこし(クリーム状)	397kcal 15.3g 16.4g
11(水)	ココナッツサブレ	ハヤシライス、大根サラダ、バナナ、牛乳	さつま芋とチーズのケーキ	豚肩ロース・脂付、ツナ缶(油漬フレーク)、牛乳(おやつ)、クリームチーズ、鶏卵(全卵・生)	米・精白米、じゃがいも、ごまドレッシング、マーガリン(ワタタイプ)、さつまいも、三温糖、薄力粉(1等)	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(ゆで)、大根、きゅうり	589kcal 14.2g 22.0g
12(木)	ぼたぼた焼き	マーボー丼、さつま芋と昆布の煮物、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、刻み昆布、大豆(水煮缶詰)、かつお節、牛乳(普通牛乳)	ぼたぼた焼き、米・七分つき、米、ごま油、三温糖、かたくり粉、さつまいも、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	409kcal 11.5g 7.8g
13(金)	ベジたべる	白い食卓ロール、魚のステーキソースがけ、スパゲティサラダ、白菜スープ、牛乳	一口チーズ、ヤクルト	ホキ、ツナ缶(油漬フレーク)、竹輪(焼き竹輪)、ベーコン(豚)、牛乳、一口チーズ	米・精白米、じゃがいも、ごまドレッシング、薄力粉、サラダ油、スパゲティ、マヨネーズ(全卵型) はるさめ	たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、ねぎ(葉ねぎ)	312kcal 11.5g 13.5g
14(土)	ジュース	カレースパゲティ、牛乳、コールスローサラダ、ヨーグルト	せんべい	豚ひき肉、ハム(ロース)、牛乳	スパゲティ、じゃがいも、サラダ油、三温糖、せんべい	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、レーズン	507kcal 16.1g 14.5g
16(月)	サッポロポテトパーベキュー味	ごはん、すき焼き風煮物、オレンジかぼちゃのごまマヨネーズ、お茶	肉まんあんまん	豚肩ロース・脂付、焼き豆腐、なると、鶏卵(全卵・生)	米・精白米、しらたき、三温糖、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、すりいりごま、肉まん、あんまん	しいたけ(原木)・生、はくさい、葉たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、オレンジ(バレンシア)	430kcal 13.6g 13.6g
17(火)	人参スティック	食パン、イチゴジャム、油淋鶏、トマト、ブロッコリー、サラダ、スープ、ナードル、牛乳	ぼたぼた焼き	鶏もも皮つき(若鶏)から揚げ、ベーコン(豚)、牛乳	食パン、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、はるさめ、ぼたぼた焼き	にんじん、いちご、ジャム、しょうが(おろし)、ねぎ(白)、ブロッコリー、とうもろこし(ホール・ネル)、トマト、たまねぎ、チンゲンサイ	233kcal 7.8g 7.3g
18(水)	雪の宿	わかめごはん、五色野菜煮、豆腐のみそ汁、バナナ、お茶	さつま芋蒸しパン	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) 赤色辛みそ、鶏卵(全卵・生)	雪の宿、米・精白米、じゃがいも、三温糖、さつまいも、薄力粉(1等)、マーガリン(ワタタイプ)	大根、にんじん、しめじ、ぶなしめじ、しょうが、チンゲンサイ、えのきたけ、なす、バナナ	494kcal 13.1g 9.8g
19(木)	胚芽ビスケット	バターロールパン、やみつつききゅうり、元気団子、かぼちゃとチキンのスープ、牛乳	ポップコーン	油あげ、かつお節、赤魚、豆腐(木綿)、豚もも・脂付、カットわかめ、みそ(米) 赤色辛みそ	米・精白米、さつまいも、三温糖、すりいりごま、とうもろこし(玄穀)	おかひじき、にんじん、さやえんどう、しょうが、チンゲンサイ、もやし(大豆)、ごぼう、大根	291kcal 12.3g 5.9g
20(金)	星たべよ	米粉ロールパン、いかの香味揚げ、せん野菜、シンデレラシチュー、牛乳	かっぱえびせん	いかの香味揚げ、ツナ缶(油漬フレーク)、牛乳(普通牛乳)、鶏もも皮なし(若鶏)、牛乳	星たべよ、米粉のロールパン、マヨネーズ(卵黄型)、さつまいも	きゅうり、大根、とうもろこし(ホール・ネル)、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	358kcal 11.9g 15.5g
21(土)	ジュース	ミートスパゲティ、ポパイサラダ、牛乳、プリン	せんべい	豚ひき肉、ツナ缶(油漬フレーク)、牛乳	スパゲティ、マーガリン(ワタタイプ)、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい	たまねぎ、にんじん、パセリ、ほうれんそう、とうもろこし(ホール・ネル)	529kcal 15.4g 16.7g
24(火)	さつま芋スティック	人参ごはん、さんまの塩焼き、小松菜の和え物、けんちん汁、お茶	ホットケーキ	鶏もも皮つき(若鶏)、かまぼこ(蒸し)、油あげ、かつお節、さんま、生揚げ、鶏卵(全卵・生)、牛乳(普通牛乳)、きな粉	さつまいも、米・精白米、こんにゃく(板)、三温糖、薄力粉(1等)、マーガリン(ワタタイプ)、はちみつ	にんじん、しいたけ(干、乾)、ごまつな、もやし(大豆)、大根、ねぎ(葉ねぎ)	423kcal 15.5g 12.3g
25(水)	きなこウエハース	レーズンロールパン、一口カツ、れんこんサラダ、カレースープ、牛乳	スティックパン	鶏もも皮つき(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、ハム(ロース)、ソーセージ(ウインナー)、牛乳	レーズンロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)、スティックパン	れんこん、にんじん、たまねぎ、パセリ	553kcal 18.4g 27.4g
26(木)	ハッピーターン	親子うどん、里芋の煮物、バナナ、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、ヨーグルト(プレーン)	うどん(ゆで)、里芋、じゃがいも、三温糖	万能ねぎ、しいたけ(干、乾)、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、さやえんどう、バナナ、パインアップル(缶詰)、みかん、缶詰	322kcal 12.3g 6.4g
27(金)	みりん揚げ	バターロールパン、魚のエスカパーズ、粉ふき芋、ミルクスープ、牛乳	バームクーヘン	メルルーサ、ソーセージ(ウインナー)、牛乳(普通牛乳)、生クリーム、牛乳	バターロールパン、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)	たまねぎ、トマト、パセリ、チンゲンサイ	287kcal 12.8g 9.8g
28(土)	ジュース	親子丼、春雨サラダ、ヨーグルト、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(ホール・ネル)、きゅうり	498kcal 16.7g 13.3g
30(月)	ぱりんこ	ごはん、なすと鶏肉のみそ炒め、中華スープ、お茶	野菜スティックパン	鶏もも皮つき(若鶏)、みそ(米) 赤色辛みそ、鶏卵(全卵・生)、豆腐(木綿)、カットわかめ	ぱりんこ、米・精白米、三温糖、野菜スティックパン	なす、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、とうもろこし(ホール・ネル)	389kcal 12.9g 11.5g

月平均栄養価 エネルギー 424kcal たんぱく質 13.3g 脂質 12.7g

★11月24日は、和食の日です。和食の基本、だしに使われる”かつおぶし”や”こんぶ”などを使ったメニューがおすすめです。お楽しみに♪
※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。
- * 砂糖は漂白してない三温糖 塩は、天然塩を使用しています。