

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(ホルカネル)、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(ホルカネル)、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(ホルカネル) | 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)、あおのり(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(ホルカネル)、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(ホルカネル)、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(ホルカネル) | 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)、こまつな、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(ホルカネル)、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(ホルカネル) | 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。