

# 令和2年 12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	体の調子をとのえるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂質
1(火)	人参スティック	ごはん、さつま芋と鶏肉の甘辛煮、豆腐のみそ汁、お茶	バナナヨーグルト	鶏もも皮なし(若鶏)、豆腐(木綿)、カボチャ、かたわかめ、かつお節、みそ(赤)、赤色辛みそヨーグルト(プレーン)	米・精白米、さつまいも、かたくり粉、三温糖、すりいりごま	にんじん、しょうが、大根、えのきたけ、なす、バナナ	しょうゆ(こいくち)、お茶	314kcal 12.7g 4.2g
2(水)	かっぱえびせん	タコライス、スパゲティサラダ、バナナ、牛乳	キャベツマフィン	豚ひき肉、チーズ(ハルゲン)、ツナ缶(油漬)、フレイク、竹輪(焼き竹輪)、牛乳、鶏卵(全卵)、チーズ(プロセス)、牛乳(普通牛乳)、ハム(ロース)	米・精白米、スバゲティ、マヨネーズ(全卵型)、薄力粉(1等)	たまねぎ、キャベツ、トマト、しょうが、バナナ	かっぱえびせん、ケチャップ、カレー粉、ソース(ウスターソース)、ペーキングパウダー	509kcal 18.0g 17.9g
3(木)	野菜かりんとう	親子うどん、かぼちゃのそぼろあんかけ、オレンジ、お茶	パンナコッタ	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、ゼラチン、牛乳(普通牛乳)、生クリーム	うどん(ゆで)、かたくり粉、三温糖	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(バレンシア)	野菜かりんとう、しょうゆ(こいくち)、みりん(本みりん)、お茶、水、パナラエッセンス	376kcal 13.9g 15.7g
4(金)	ぼたぼた焼き	白い食卓ロール、鮭のフライ、オーロラソース、牛乳、キャベツサラダ、トマト、ポテトとチキンのスープ	せんべい、りんごジュース	さけ、鶏卵(全卵・生)、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳	ぼたぼた焼き、白い食卓ロール、薄力粉(1等)、パン粉、マヨネーズ(卵黄型)、コーンフレーク、シロップ、じゃがいも、せんべい	キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホールカーネル)、トマト、たまねぎ、とうもろこし(クリム状)、にんじん、りんごジュース(ホールド)	ケチャップ、固形ブイヨン	342kcal 16.7g 11.0g
7(月)	ぱりんこ	★七分付き玄米、肉じゃが、野菜ふりかけ、すまし汁、お茶	肉まん、あんまん	豚肩ロース、脂付、かつお節、油あげ、かまぼこ(蒸し)	ぱりんこ、米、七分つき米、じゃがいも、しらたき、三温糖、肉まん、あんまん	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、はくさい、えのきたけ、ねぎ(葉ねぎ)	しょうゆ(こいくち)、みりん(本みりん)、野菜ふりかけ、お茶	359kcal 12.2g 7.9g
8(火)	さつま芋スティック	黒糖ロールパン、鶏のからあげ、せん野菜、トマト、スープヌードル、牛乳	マフィンチーズとコーン	鶏もも皮つき(若鶏)、ツナ缶(油漬)、フレイク、ベーコン(豚)、牛乳、鶏卵(全卵・生)、チーズ(プロセス)、牛乳(普通牛乳)	さつまいも、黒糖ロールパン、かたくり粉、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)、はるさめ、薄力粉(1等)、マヨネーズ(全卵型)、じゃがいも	しょうが、きゅうり、大根、とうもろこし(ホールカーネル)、トマト、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	しょうゆ(こいくち)、酒、本醸造酒、固形ブイヨン、ペーキングパウダー	487kcal 20.4g 26.0g
9(水)	まがりせんべい	鮭と小松菜のご飯、みそ汁、キャベツのごまネーズ和え、お茶	バナナケーキ	さけ、竹輪(焼き竹輪)、生揚げ、みそ(赤)、赤色辛みそ、かつお節、牛乳(普通牛乳)、鶏卵(全卵・生)	まがりせんべい、米・精白米、三温糖、すりいりごま、マヨネーズ(卵黄型)、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフトタイプ)、バター	ごまつな、キャベツ、とうもろこし(ホールカーネル)、なす、大根、ねぎ(葉ねぎ)、えのきたけ、バナナ	しょうゆ(こいくち)、お茶、ペーキングパウダー	460kcal 12.9g 15.9g
10(木)	ベジタべる	ごはん、さばの味噌煮、のっぺい汁、ブロッコリーのおかか和え、お茶	ミルクココア、ココナッツサブレ	さば、ホキ、みそ(赤)、赤色辛みそ、かつお節、生揚げ、削り節、豚もも、脂付、牛乳(普通牛乳)	ベジタべる、米・精白米、三温糖、こんにやく(板)	しょうが、ブロッコリー、とうもろこし(ホールカーネル)、にんじん、ごぼう、大根	しょうゆ(こいくち)、みりん(本みりん)、お茶、ココア(ミルクココア)、ココナッツサブレ	488kcal 25.0g 15.6g
11(金)	しるこスティック	バターロールパン、マカロニサラダ、さつま芋のクリームシチュー、牛乳	さつま芋蒸しパン	豚もも、脂付、ベーコン(豚)、豆腐(木綿)、鶏卵(全卵)、牛乳、生クリーム、ハム(ロース)、鶏卵(全卵・生)、牛乳(普通牛乳)	バターロールパン、さつまいも、マヨネーズ、サラダ油、マカロニ(乾)、マヨネーズ(卵黄型)、すりいりごま、薄力粉(1等)、三温糖、マーガリン(ソフトタイプ)	たまねぎ、しめじ(ぶなしめじ)、にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰)、ほうれんそう	しるこスティック、シュー(ホールド)、ペーキングパウダー	398kcal 11.2g 18.9g
12(土)	ジュース	ミートスパゲティ、スイートポテトサラダ、プリン、牛乳	せんべい	豚ひき肉、ハム(ロース)、牛乳	スパゲティ、マーガリン(ソフトタイプ)、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、きゅうり	ジュース、ミートソース(缶詰)、ケチャップ、固形ブイヨン、プリン	601kcal 14.4g 21.4g
14(月)	星たべよ	ごはん、豚肉のしょうが焼き、みそ汁、お茶	かっぱえびせん、野菜ジュース	豚肩ロース、脂付、豆腐(木綿)、油あげ、かたわかめ、かつお節、みそ(赤)、赤色辛みそ	星たべよ、米・精白米	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、大根、はくさい、野菜ジュース(黄)	お茶、かっぱえびせん	438kcal 11.8g 13.2g
15(火)	人参スティック	米粉ロールパン、豆腐の真砂揚げ、ごぼうときゅうりのサラダ、白菜スープ、牛乳	あべかわ	豆腐(木綿)、鶏ひき肉、さくらえび、しらす干し、鶏卵(全卵)、ツナ缶(油漬)、フレイク、ベーコン(豚)、牛乳、きな粉	米粉のロールパン、かたくり粉、マヨネーズ(全卵型)、はるさめ、白玉粉、マカロニ(乾)、砂糖、上白糖	にんじん、ねぎ(葉ねぎ)、ごぼう、きゅうり、とうもろこし(ホールカーネル)、はくさい	しょうゆ(こいくち)、固形ブイヨン、塩(食塩)	284kcal 11.9g 11.6g
16(水)	サッポロポテト、パーベキュー味	★冬のカレーライス、三色サラダ、牛乳	焼き芋	牛乳、生クリーム、豚ロース、脂付、牛乳	米・精白米、じゃがいも、ごまドレッシング、さつまいも	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、マッシュルーム(水煮缶詰)、ブロッコリー、きゅうり	サッポロポテト、パーベキュー味、カレールール	412kcal 10.1g 12.6g
17(木)	ひじきスティック	五目ラーメン、根菜の煮物、バナナ、お茶	カップケーキパイン	豚もも、脂付、鶏もも皮なし(若鶏)、かつお節、鶏卵(全卵・生)、牛乳(普通牛乳)	中華めん(ゆで)、ごま油、三温糖、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフトタイプ)、砂糖、上白糖	とうもろこし(ホールカーネル)、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、にんじん、ごぼう、れんこん、さやえんどう	ひじきスティック、とりがらだし、しょうゆ(こいくち)、みりん(本みりん)、お茶、ペーキングパウダー	383kcal 12.8g 11.7g
18(金)	雪の宿	全粒粉入りロールパン、ハンバーグ、ポパイサラダ、ミルクスープ、牛乳	ブラウニーケーキ	豚ひき肉、鶏卵(全卵・生)、牛乳(普通牛乳)、おから、ハム(ロース)、生クリーム、牛乳	雪の宿、全粒粉入りロールパン、パン粉、マカロニ(乾)、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも、薄力粉(1等)、三温糖、マーガリン(ソフトタイプ)、バター	たまねぎ、ほうれんそう、とうもろこし(ホールカーネル)、にんじん、パセリ	ケチャップ、固形ブイヨン、ココア(ビュエ)、ペーキングパウダー、水	605kcal 18.8g 33.5g
19(土)	ジュース	焼きそば、ポテトサラダ、ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚肩ロース、脂付、かまぼこ(蒸し)、牛乳	焼きそば、サラダ油、じゃがいも、マヨネーズ(全卵型)、せんべい	キャベツ、もやし(大豆)、にんじん、ピーマン、きゅうり	ジュース、ソース(ウスターソース)、ヨーグルト	394kcal 9.5g 15.2g
21(月)	ベジタべる	★七分付き玄米、さばの塩焼き、お茶、さつま芋とひじきの煮物、かぼちゃのみそ汁	パンプキンケーキ	さば、ホキ、竹輪(焼き竹輪)、かつお節、油あげ、みそ(赤)、赤色辛みそ、牛乳(普通牛乳)、鶏卵(全卵・生)	ベジタべる、米・七分つき米、さつまいも、三温糖、こんにやく(板)、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフトタイプ)、バター	おかひじき、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ(葉ねぎ)	塩(食塩)、しょうゆ(こいくち)、みりん(本みりん)、お茶、ペーキングパウダー	592kcal 20.6g 22.5g
22(火)	さつま芋スティック	米粉ロールパン、一口カツ、ブロッコリーサラダ、カレースープ、牛乳	ポップコーン	鶏もも皮つき(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、ソーセージ(ウインナー)、牛乳	さつまいも、米粉のロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、サラダ油、ごまドレッシング、とうもろこし(玄穀)	ブロッコリー、とうもろこし(ホールカーネル)、にんじん、たまねぎ、パセリ	ソース(ウスターソース)、固形ブイヨン、カレールール	373kcal 15.7g 16.9g
23(水)	ハーベスト	わかめごはん、おでん、ささみとキャベツの和え物、お茶	コーンフレーク	わかめごはんの素、生揚げ、はんぺん、竹輪(焼き竹輪)、かつお節、昆布、鶏ささ身(若鶏)、牛乳(普通牛乳)	米・精白米、すりいりごま、三温糖、コーンフレーク、フルーツ、ブルーベリー	大根、キャベツ	ハーベスト、しょうゆ(こいくち)、みりん(本みりん)、お茶	429kcal 18.3g 9.9g
24(木)	味しらべ	食パン、イチゴジャム、魚の揚げ煮、牛乳、れんこんサラダ、ポテトとチキンのスープ	胚芽ビスケット、飲むヨーグルト	赤魚、ハム(ロース)、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳、飲むヨーグルト(ホールド)	味しらべ、食パン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも	いちごジャム、しょうが、れんこん、にんじん、たまねぎ、とうもろこし(ホールカーネル)	しょうゆ(こいくち)、固形ブイヨン、胚芽ビスケット	397kcal 14.1g 13.5g
25(金)	みりん揚	マーボー丼、ハンサンスー、お茶	ぱりんこ	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ(赤)、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、ぱりんこ	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、とうもろこし(ホールカーネル)	みりん揚、中華だし、しょうゆ(こいくち)、酢、殺肉酢、お茶	375kcal 9.9g 12.0g
26(土)	ジュース	ハヤシライス、春雨サラダ、プリン、牛乳	せんべい	豚肩ロース、脂付、ハム(ロース)、牛乳	米・精白米、じゃがいも、はるさめ(緑豆)、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(ゆで)、とうもろこし(ホールカーネル)、きゅうり	ジュース、ハヤシルー、プリン	544kcal 11.2g 15.3g
28(月)	サッポロポテト	和風スパゲッティ、スイートポテトサラダ、牛乳	ぼたぼた焼き	ツナ缶(油漬)、フレイク、ハム(ロース)、牛乳	スパゲティ、オリーブ油、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、ぼたぼた焼き	たまねぎ、ピーマン、きゅうり	サッポロポテト、パプリカ、しょうゆ(こいくち)	336kcal 10.0g 12.2g

月平均栄養価 エネルギー 430kcal たんぱく質 14.4g 脂質 15.4g

★マークのついている日は、七分付き玄米の日です。  
 18日(金)は、クリスマスツリーの形のハンバーグが登場します☆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、漂白していない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。