

# 令和2年 12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	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(火)	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)、カットわかめ、かつお節、みそ(米) 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	しょうが、大根、えのきたけ、なす、バナナ	383kcal 15.7g 5.2g
2(水)	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(ハルマサン)、ツナ缶(油漬フレーク)、竹輪(焼き竹輪)、牛乳、鶏卵(全卵・生)、チーズ(プロセス)、牛乳	米・精白米、スパゲティ、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	596kcal 20.3g 21.7g
3(木)	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)	431kcal 16.7g 18.3g
4(金)	白い食卓ロール、キャベツサラダ、トマト、牛乳、鮭のフライオーロラソース、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	白い食卓ロール、薄力粉(1等)、パン粉、マヨネーズ(卵黄型)、コーンドレッシング、じゃがいも、せんべい	キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホルカネル)、トマト、たまねぎ、とうもろこし(クリーム状)、にんじん、りんごジュース(ホル)	534kcal 30.8g 18.9g
7(月)	★七分付き玄米、肉じゃが、すまし汁、野菜ふりかけ、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)	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)	485kcal 16.9g 9.6g
8(火)	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(油漬フレーク)、イト、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)	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	しょうが、きゅうり、大根、とうもろこし(ホルカネル)、トマト、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	584kcal 24.0g 31.5g
9(水)	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(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、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(ワタタイプ)、バター	こまつな、キャベツ、とうもろこし(ホルカネル)、なす、大根、ねぎ(葉ねぎ)、えのきたけ、バナナ	468kcal 14.5g 17.1g
10(木)	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(米) 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)	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(ホルカネル)、にんじん、ごぼう、大根	684kcal 36.7g 23.2g
11(金)	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)、豆乳、牛乳、生クリーム、ハム(ローズ)、鶏卵(全卵・生)、牛乳(普通牛乳)	バターロールパン、さつまいも、じゃがいも、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	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	478kcal 14.9g 23.3g
12(土)	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(ローズ)、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、きゅうり	657kcal 16.9g 27.5g
14(月)	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、カットわかめ、かつお節、みそ(米) 赤色辛みそ	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)	489kcal 14.6g 12.8g
15(火)	米粉ロールパン、白菜スープ、牛乳、豆腐の真砂揚げ、ごぼうときゅうりのサラダ	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・生)、ツナ缶(油漬フレーク)、ホトトギス、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(ホルカネル)、はくさい	408kcal 17.0g 16.6g
16(水)	★冬のカレーライス、三色サラダ、牛乳	焼き芋	牛乳(普通牛乳)、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	490kcal 13.2g 15.0g
17(木)	五目ラーメン、根菜の煮物、バナナ、お茶	カップケーキパン	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(ワタタイプ)、砂糖・上白糖	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	418kcal 15.3g 12.0g
18(金)	全粒粉入りロールパン、ポパイサラダ、牛乳、クリスマスツリーハンバーグ、ミルクスープ	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(ローズ)、生クリーム、牛乳	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(ワタタイプ)、バター	たまねぎ、ほうれんそう、とうもろこし(ホルカネル)、にんじん、パセリ	655kcal 23.2g 37.9g
19(土)	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	焼きそば麺、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	450kcal 12.4g 21.3g
21(月)	★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	パンキンケーキ	さば、ホキ、竹輪(焼き竹輪)、かつお節、油あげ、みそ(米) 赤色辛みそ、牛乳(普通牛乳)、鶏卵(全卵・生)	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(ワタタイプ)、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)	661kcal 24.7g 24.2g
22(火)	米粉ロールパン、一口カツ、カレースープ、ブロッコリーサラダ、牛乳	ポップコーン	鶏もも皮つき(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、ソーゼン(ウイナー)、牛乳	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(ホルカネル)、にんじん、たまねぎ、パセリ	448kcal 19.3g 20.7g
23(水)	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、フルーツグラノーラ	大根、キャベツ	476kcal 22.1g 10.1g
24(木)	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(ローズ)、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳、飲むヨーグルト(ホトル)	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(クリーム状)	576kcal 23.2g 19.3g
25(金)	マーボー丼、バンサンスー、お茶	ぱりんこ	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ(米) 赤色辛みそ、ハム(ローズ)	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)、しらピーマン、にんじん、しょうが、きゅうり、とうもろこし(ホルカネル)	373kcal 11.5g 9.7g
26(土)	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(ローズ)、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(ホルカネル)、きゅうり	585kcal 12.9g 19.9g
28(月)	和風スパゲティ、スイートポテトサラダ、牛乳	ぽたぽた焼き	ツナ缶(油漬フレーク)、イト、ハム(ローズ)、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)、ぽたぽた焼き	たまねぎ、ピーマン、きゅうり	417kcal 13.3g 15.4g

月平均栄養価 エネルギー 511kcal たんぱく質 18.7g 脂質 18.7g

★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。