

令和2年 4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(水)	七分つき玄米、ホイコーロー、卵スープ、お茶	ココナッツサブレ	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	米・七分つき米、三温糖	にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、かぶ・根	447kcal 15.6g 12.6g
2(木)	焼きそば、ポテトサラダ、バナナ、お茶	ハードビスケット、まめびよ	豚もも・脂付、かまぼこ(蒸し)、ハム(ロース)	焼きそば麺、サラダ油、じゃがいも、マヨネーズ(卵黄型)	キャベツ、もやし(大豆)、にんじん、ピーマン、きゅうり、とうもろこし(ホルカネル)、バナナ	359kcal 10.5g 11.2g
3(金)	ブランロールパン、クリームシチュー、ポパイサラダ、牛乳	サッポロポテト	鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳、生クリーム、豆乳(調製)、ハム(ロース)	ブランロールパン、じゃがいも、さつまいも、マカロニ(乾)、マヨネーズ(卵黄型)	にんじん、たまねぎ、しめじ(ぶなしめじ)、マッシュルーム(ゆで)、パセリ、ほうれんそう、とうもろこし(ホルカネル)	524kcal 15.9g 23.1g
4(土)	ちゃんぽんめん、青菜の和え物、プリン、牛乳	せんべい	豚もも・脂付、牛乳	中華めん(ゆで)、せんべい	はくさい、にんじん、もやし(大豆)、たけのこ・水煮缶詰、ねぎ(葉ねぎ)、こまつな	352kcal 12.5g 9.2g
6(月)	ハヤシライス、ブロッコリーサラダ、オレンジ、牛乳	コーンフレーク	豚肩ロース・脂付、牛乳	米・精白米、じゃがいも、ごまドレッシング、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(ゆで)、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカネル)、オレンジ(バレンシア)	519kcal 14.0g 14.5g
7(火)	黒糖ロールパン、ハンバーグ、アスパラサラダ、ポテトとウインナーのスープ、牛乳	雪の宿	豚ひき肉、鶏卵(全卵・生)、牛乳、おから、ソーセージ(ウインナー)	黒糖ロールパン、パン粉、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも、雪の宿	たまねぎ、アスパラ(グリーン)、にんじん、とうもろこし(ホルカネル)、チンゲンサイ、もやし(大豆)	502kcal 20.8g 26.4g
8(水)	中華丼、バンサンスー、お茶	バナナケーキ	豚もも・脂付、生揚げうずら卵(水煮缶詰)、ハム(ロース)、牛乳、鶏卵(全卵・生)	米・七分つき米、砂糖・上白糖、かたくり粉、サラダ油、はるさめ、ごま油、三温糖、薄力粉(1等)、マーガリン(ワタタイプ)	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、きゅうり、とうもろこし(ホルカネル)	517kcal 12.1g 18.1g
9(木)	五目ごはん、ほうれん草の和え物、豚汁、お茶	バタースティックパン、ヤクルト	鶏むね皮つき(若鶏)、焼き油あげ、かつお節、しらす干し、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、こんにやく(板)、バタースティックパン	ごぼう(ゆで)、にんじん、しいたけ(干、乾)、ほうれんそう、もやし(大豆)、ごぼう、大根	461kcal 17.7g 8.3g
10(金)	新玉ねぎたっぷり卵とじ丼、マセドアンサラダ、お茶	するめ、一口チーズ、まめびよ	生揚げ、鶏もも皮なし(若鶏)、かつお節、鶏卵(全卵・生)、チーズ(プロセス)、するめ、一口チーズ	米・精白米、三温糖、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ(全卵型)	しめじ(ぶなしめじ)、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、きゅうり	490kcal 18.7g 16.2g
11(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
13(月)	ごはん、肉じゃが、五目汁、バナナ、お茶	焼き芋、ヤクルト	豚肩ロース・脂付、かつお節、鶏もも皮なし(若鶏)	米・精白米、じゃがいも、しらたき、三温糖、かたくり粉、さつまいも	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、とうがん、しいたけ(干、乾)、葉たまねぎ、バナナ	487kcal 14.2g 6.3g
14(火)	白い食卓ロール、鶏肉のアップルソースがけ、春キャベツサラダ、豆乳スープ、牛乳	ベジタべる	鶏もも皮つき(若鶏)、ベーコン(豚)、豆乳(調製)、生クリーム、牛乳	白い食卓ロール、かたくり粉、三温糖、コーンドレッシング	りんご、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホルカネル)、かぼちゃ、チンゲンサイ、マッシュルーム(ゆで)、しめじ(ぶなしめじ)	516kcal 22.4g 26.4g
15(水)	キッズピビンパ、さつま芋のレモン煮、お茶	蒸しパン	豚ひき肉、うずら卵(水煮缶詰)、鶏卵(全卵・生)、牛乳	米・精白米、ごま油、サラダ油、さつまいも、三温糖、薄力粉(1等)、マーガリン(ワタタイプ)	ねぎ(葉ねぎ)、しょうが、もやし(大豆)、にんじん、ほうれんそう、レモン(果汁)	517kcal 14.5g 16.9g
16(木)	ミートスパゲティ、かぼちゃのごまマヨネーズ、牛乳	スティックパン	豚ひき肉、チーズ(ハルサン)、牛乳	スパゲティ、サラダ油、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、すりいりごま、スティックパン	たまねぎ、にんじん、パセリ、かぼちゃ、ブロッコリー	633kcal 21.9g 25.5g
17(金)	ブランロールパン、魚の竜田揚げ、ごぼうサラダ、トマト、中華スープ、牛乳	サッポロポテト、まめびよ	ホキ、ツナ缶(油漬フレーク)、ライト、ベーコン(豚)、牛乳	ブランロールパン、かたくり粉、マヨネーズ(卵黄型)	しょうが、ごぼう、にんじん、きゅうり、とうもろこし(ホルカネル)、トマト、大根、もやし(大豆)、チンゲンサイ	574kcal 21.5g 22.5g
18(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)、刻みのり、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 18.9g 19.5g
20(月)	マーボー丼、キャベツの中華風サラダ、お茶	ポップコーン、ヤクルト	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ(米) 赤色辛みそ、しらす干し	米・七分つき米、ごま油、三温糖、かたくり粉、とうもろこし(玄穀)	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、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホルカネル)	489kcal 19.8g 7.8g
21(火)	米粉ロールパン、コロッケ、ブロッコリーサラダ、ポテトとチキンのスープ、牛乳	まがりせんべい、まめびよ	いかの香味揚げ、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳	米粉のロールパン、ごまドレッシング、じゃがいも、まがりせんべい	ブロッコリー、とうもろこし(ホルカネル)、たまねぎ、とうもろこし(クリーム状)、にんじん	463kcal 20.0g 14.2g
22(水)	ごはん、ごまお、魚の揚げ煮、春雨サラダ、お茶	しるこスティック、牛乳	赤魚、ハム(ロース)、牛乳(おやつ)	米・精白米、かたくり粉、三温糖、サラダ油、はるさめ、マヨネーズ(卵黄型)	しょうが、きゅうり、とうもろこし(ホルカネル)	460kcal 15.2g 16.6g
23(木)	具だくさんうどん、ささみとキャベツのサラダ、オレンジ、お茶	小豆バタースティックパン	鶏もも皮なし(若鶏)、油あげ、かまぼこ(蒸し)、鶏卵(全卵・生)、かつお節、鶏ささ身(若鶏)	うどん(ゆで)、すりいりごま、三温糖、小豆バタースティックパン	にんじん、ねぎ(葉ねぎ)、しいたけ(干、乾)、ほうれんそう、キャベツ、オレンジ(バレンシア)	320kcal 13.8g 6.2g
24(金)	食パン、イチゴジャム、鶏のごま風味揚げ、きゅうりとコーンのサラダ、中華スープ、牛乳	ブラウニーケーキ	鶏もも皮つき(若鶏)、ツナ缶(油漬フレーク)、ライト、ベーコン(豚)、牛乳、鶏卵(全卵・生)	食パン、かたくり粉、ごま(白)、むき、サラダ油、コーンドレッシング、薄力粉(1等)、三温糖、マーガリン(ワタタイプ)、バナナ	いちごジャム、しょうが、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホルカネル)、大根、にんじん、もやし(大豆)、チンゲンサイ	725kcal 27.1g 38.2g
25(土)	クリームスパゲティ、キャベツサラダ、ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚ひき肉、牛乳	スパゲティ、じゃがいも、ごまドレッシング、せんべい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホルカネル)	586kcal 19.2g 19.3g
27(月)	カレーライス、茹で野菜のサラダ、バナナ、牛乳	フルーツヨーグルト	牛乳、豚ロース・脂付、ハム(ロース)、ヨーグルト(プレーン)	米・七分つき米、じゃがいも、ごまドレッシング	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮缶詰)、オクラ、なす、キャベツ、とうもろこし(ホルカネル)、きゅうり、バナナ、パイナップル(缶詰)、みかん(缶詰/果肉)	536kcal 14.2g 15.6g
28(火)	バターロールパン、ささみのフィンガーフライ、せん野菜、野菜スープ、牛乳	バームクーヘン	鶏ささ身(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、チーズ(ハルサン)、ツナ缶(油漬フレーク)、ライト、牛乳	バターロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも	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、とうもろこし(クリーム状)、パセリ	513kcal 23.7g 21.7g
30(木)	たけのこご飯、ブロッコリーのおかか和え、けんちん汁、お茶	プレーンケーキ	油あげ、鶏もも皮なし(若鶏)、削り節、かつお節、生揚げ、鶏もも皮つき(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、牛乳	ごはん、三温糖、こんにやく(板)、薄力粉(1等)、マーガリン(ワタタイプ)	たけのこ(ゆで)、にんじん、さやえんどう、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカネル)、大根、ねぎ(葉ねぎ)	398kcal 17.1g 15.5g

月平均栄養価 エネルギー 502kcal たんぱく質 17.5g 脂質 17.4g

※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。