

令和2年 5月 乳児 献立表

へきなんこども園

日付	10 食	給食	3時	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(金)	せんべい	バターロールパン、こいのぼりハンバーグ、アスパラサラダ、豆乳スープ、牛乳	せんべい	豚ひき肉、鶏卵(全卵・生)、牛乳、おから、ベーコン(豚)、豆乳(調製)、生クリーム	せんべい、バターロールパン、パン粉、マヨネーズ(卵黄型)	たまねぎ、アスパラガス(グリーン)、にんじん、とうもろこし(ホルカーネル)、かぼちゃ、チンゲンサイ	398kcal 15.4g 19.9g
2(土)	ジュース	親子うどん、青菜の和え物、プリン、牛乳	せんべい	鶏もも皮つき(若鶏)、油あげ、なると、鶏卵(全卵・生)、かつお節、牛乳	うどん(ゆで)、せんべい	万能ねぎ、しいたけ(干、乾)、にんじん、ほうれんそう、こまつな、もやし(大豆)	421kcal 15.2g 11.0g
7(木)	せんべい	焼きそば、マセドアンサラダ、バナナ、牛乳	さつま芋とチーズのケーキ	豚肩ロース・脂付、かまぼこ(蒸し)、チーズ(プロセス)、牛乳、クリームチーズ、鶏卵(全卵・生)	せんべい、焼きそば麺、サラダ油、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ(全卵型)、マーガリン	キャベツ、もやし(大豆)、にんじん、ピーマン、きゅうり、バナナ	449kcal 9.9g 17.0g
8(金)	ココナッツサブレ	米粉ロールパン、豆腐の真砂揚げ、やみつききゅうり、かぼちゃとチキンのスープ	するめ、一口チーズ、まめびよ	豆腐(木綿)、鶏ひき肉、さくらえび、しらす干し、鶏卵(全卵・生)、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳	米粉のロールパン、かたくり粉、ごま油	にんじん、ねぎ(葉ねぎ)、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、とうもろこし(クリーム状)	378kcal 16.8g 15.2g
9(土)	ジュース	ハヤシライス(土)、春雨サラダ、ヨーグルト、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(ホルカーネル)、きゅうり	517kcal 12.2g 13.8g
11(月)	ぼたぼた焼き	七分付き玄米、酢鶏、春雨サラダ、お茶	コーンフレーク	鶏むね皮なし(若鶏)、ハム(ロース)、牛乳	ぼたぼた焼き、米・七分つき米、かたくり粉、じゃがいも、三温糖、はるさめ、マヨネーズ(卵黄)	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ(干、乾)、ピーマン、きゅうり、とうもろ	396kcal 11.6g 6.5g
12(火)	さつま芋スティック	バターロールパン、鶏のからあげ、ごぼうときゅうりのサラダ、ポテトとウインナー	ぱりんこ	鶏もも皮つき(若鶏)、ツナ缶(油漬フレーク)ホワイト、ハム(ロース)、ソーセージ(ウインナー)	さつまいも、バターロールパン、かたくり粉、サラダ油、マヨネーズ(全卵型)、じゃがいも、ぱり	しょうが、ごぼう、きゅうり、とうもろこし(ホルカーネル)、チンゲンサイ、もやし(大豆)、にんじん	451kcal 19.7g 25.5g
13(水)	ハードピスケット	鶏飯、青菜と油揚げの和え物、豆腐のみそ汁、お茶	人参ヨーグルトケーキ	鶏皮・もも、削り節、油あげ、かつお節、豆腐(木綿)、カットわかめ、みそ(米) 赤色辛みそ、ヨー	ごはん、三温糖、サラダ油、薄力粉(1等)	ごぼう、にんじん、さやえんどう、こまつな、えのきたけ、大根、なす、レモン(果汁)	354kcal 8.8g 14.2g
14(木)	おにぎりせんべい	親子丼、ポパイサラダ、オレンジ、お茶	野菜スティックパン、ヤクルト	鶏卵(全卵・生)、鶏もも皮つき(若鶏)、かつお節、ハム(ロース)	おにぎりせんべい、米・精白米、三温糖、マカロニ(乾)、マヨネーズ(卵黄型)、野菜スティ	たまねぎ、ほうれんそう、とうもろこし(ホルカーネル)、オレンジ(パレンシア)	460kcal 13.2g 13.0g
15(金)	雪の宿	白い食卓ロール、鮭のフライ、オーロラソース、せん野菜、トマト、野菜スープ、牛乳	しるこスティック、まめびよ	さけ、鶏卵(全卵・生)、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、ハム(ロース)、牛乳	雪の宿、白い食卓ロール、薄力粉(1等)、パン粉、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも	きゅうり、大根、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、とうもろこし(クリーム状)、パセリ	449kcal 19.4g 19.1g
16(土)	ジュース	焼きうどん、ポテトサラダ、プリン、牛乳	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	437kcal 9.9g 15.5g
18(月)	かっぱえびせん	七分付き玄米、生揚げとじゃが芋のそぼろ煮、麩汁、お茶	ポップコーン、まめびよ	生揚げ、豚ひき肉、豆腐(絹ごし)、かつお節	米・七分つき米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、釜焼きふ、とうもろこし(玄穀)	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、こまつな、えのきたけ	390kcal 12.8g 10.5g
19(火)	人参スティック	食パン、イチゴジャム、油淋鶏、中華スープ、牛乳	バームクーヘン、ヤクルト	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	にんじん、いちごジャム、しょうが(おろし)、ねぎ(白)、大根、もやし(大豆)、チンゲンサイ	296kcal 8.4g 8.5g
20(水)	まがりせんべい	カレーライス、コールスローサラダ、バナナ、牛乳	パンナコッタ	牛乳、豚ロース・脂付、ハム(ロース)、ゼラチン、生クリーム	まがりせんべい、米・精白米、じゃがいも、サラダ油、三温糖	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、きゅうり、レーズン、バナナ	511kcal 11.5g 18.3g
21(木)	ハーベスト	ひじきごはん、小松菜の和え物、みそ汁、お茶	バタースティックパン、牛乳	油あげ、かつお節、生揚げ、みそ(米) 赤色辛みそ、牛乳(おやつ)	米・精白米、サラダ油、バタースティックパン	おかひじき、にんじん、さやえんどう、こまつな、もやし(大豆)、なす、大根、ねぎ(葉ねぎ)、えのき	396kcal 13.2g 13.8g
22(金)	ベジたべる	米粉ロールパン、鮭のマヨネーズ焼き、きゅうりとコーンのサラダ、カレースープ	ぼたぼた焼き、まめびよ	さけ、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、ソーセージ(ウインナー)、牛乳	ベジたべる、米粉のロールパン、マヨネーズ(全卵型)、コンドレッシング、ぼたぼた焼き	キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホルカーネル)、にんじん、たまねぎ、パセリ	419kcal 23.5g 19.1g
23(土)	ジュース	ミートスパゲティ、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	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	575kcal 15.4g 19.8g
25(月)	サッポロポテト	全粒粉入りロールパン、ポークビーンズ、三色サラダ、オレンジ、牛乳	ココナッツサブレ、まめびよ	大豆(水煮缶詰)、豚もも・脂付、牛乳	全粒粉入りロールパン、じゃがいも、三温糖、コンドレッシング	たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカーネル)、オレンジ(パレンシア)	435kcal 14.7g 14.9g
26(火)	さつま芋スティック	七分付き玄米、さつま芋と鶏肉の甘辛煮、のっぺい汁、お茶	パンプキンケーキ	鶏もも皮なし(若鶏)、生揚げ、削り節、豚もも・脂付、牛乳、鶏卵(全卵・生)	さつまいも、米・七分つき米、かたくり粉、三温糖、すりいりごま、こんにゃく(板)、薄力粉(1等)	しょうが、にんじん、ごぼう、大根、かぼちゃ	546kcal 18.9g 16.2g
27(水)	ぱりんこ	ごはん、魚の煮つけ、いんげんのごまネーズ和え、豚汁、お茶	雪の宿、牛乳	赤魚、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、豆腐(木綿)、豚もも・脂付、カットわかめ、かつお節、みそ(米) 赤	ぱりんこ、米・精白米、三温糖、マヨネーズ(卵黄型)、ごま(いりごま)、雪の宿	しょうが、さやいんげん、とうもろこし(ホルカーネル)、ごぼう、大根	403kcal 14.9g 14.5g
28(木)	せんべい	ナポリタンスパゲティ、ブロッコリーサラダ、バナナ、牛乳	スティックパン	ソーセージ(ウインナー)、豚もも・脂付、チーズ(バルザン)、牛乳	せんべい、スパゲティ、サラダ油、ごまドレッシング、スティックパン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカーネル)、バナナ	480kcal 15.0g 13.6g
29(金)	せんべい	黒糖ロールパン、揚げ魚のレモン風味、粉ふき芋、スープレードル、牛乳	フルーツヨーグルト	赤魚、ベーコン(豚)、牛乳、ヨーグルト(プレーン)	せんべい、黒糖ロールパン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、じゃがいも、さつまいも、マーガリン	レモン(果汁)、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、パイナップル(缶詰)、みかん缶詰(果肉)、もも缶	298kcal 8.8g 8.2g
30(土)	ジュース	中華丼、きゅうりとコーンのサラダ、プリン、牛乳	せんべい	豚もも・脂付、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、牛乳	米・精白米、コンドレッシング、せんべい	たけのこ(ゆで)、しいたけ(干、乾)、にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、キャベツ、きゅ	462kcal 13.9g 10.1g

月平均栄養価 エネルギー 431kcal たんぱく質 14.1g 脂質 14.7g

※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。