

令和2年 5月 幼児 献立表

へきなんこども園

日付	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)	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	バターロールパン、パン粉、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい	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	514kcal 20.9g 27.2g
2(土)	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)	432kcal 17.9g 14.5g
7(木)	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)	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(ソフトタイプ)	キャベツ、もやし(大豆)、にんじん、ピーマン、きゅうり、バナナ	512kcal 13.4g 21.2g
8(金)	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、牛乳	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)	442kcal 21.7g 17.8g
9(土)	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	570kcal 14.4g 18.5g
11(月)	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	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(卵黄型)、コーン	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	436kcal 13.7g 7.0g
12(火)	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のスープ、牛乳	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)	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、ぱりんこ	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	552kcal 23.3g 31.9g
13(水)	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)	371kcal 9.7g 16.0g
14(木)	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)	米・精白米、三温糖、マカロニ(乾)、マヨネーズ(卵黄型)、野菜スティックパン	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(バレンシア)	525kcal 15.6g 14.7g
15(金)	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	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	605kcal 33.0g 26.4g
16(土)	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	494kcal 13.1g 20.7g
18(月)	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	412kcal 14.6g 10.0g
19(火)	食パン、イチゴジャム、油淋鶏、中華スープ、牛乳	パームクーヘン、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	いちごジャム、しょうが(おろし)、ねぎ(白)、大根、にんじん、もやし(大豆)、チンゲンサイ	431kcal 13.3g 13.2g
20(水)	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	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	594kcal 14.4g 24.2g
21(木)	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	416kcal 14.7g 13.4g
22(金)	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、牛乳	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	米粉のロールパン、マヨネーズ(全卵型)、コーンドレッシング、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	559kcal 31.1g 24.6g
23(土)	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(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	642kcal 18.4g 26.1g
25(月)	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、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、コーンドレッシング	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(バレンシア)	543kcal 18.9g 19.2g
26(火)	七分付き玄米、さつま芋と鶏肉の甘辛煮、のっぺい汁、お茶	パンブキンケーキ	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)	米・七分つき米、さつまいも、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	594kcal 22.7g 17.5g
27(水)	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	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	472kcal 20.2g 15.8g
28(木)	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(パルマサン)、牛乳	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	539kcal 18.7g 16.9g
29(金)	黒糖ロールパン、揚げ魚のレモン風味、粉ふき芋、スープヌードル、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)	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(ソフトタイプ)	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	417kcal 15.0g 13.7g
30(土)	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、コーンドレッシング、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	482kcal 16.3g 13.4g

月平均栄養価 エネルギー 502kcal たんぱく質 18.1g 脂質 18.4g

※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。