

令和2年 6月 献立表 乳児

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 | エネルギーたんぱく質脂質 |
|-------|-----------------|--|---------------------|--|---|---|---------------------------|
| 1(月) | しるこスティック | わかめごはん、肉じゃが、豆腐のみそ汁、お茶 | フルーツポンチ | わかめごはんの素、豚肩ロース・脂付、かつお節 | 米・精白米、じゃがいも、しらたき、三温糖 | にんじん、たまねぎ、さやえんどう、バナナ、パイナップル(缶詰)、もも缶詰(黄肉種)・果肉、みか | 395kcal 10.1g 8.0g |
| 2(火) | 人参スティック | レーズンロールパン、キッズナゲット、スパゲティサラダ、野菜スープ、牛乳 | かっぱえびせん | 鶏もも皮つき(若鶏)、鶏ひき肉、豆腐(木綿)、鶏卵(全卵・生)、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、竹輪 | レーズンロールパン、かたくり粉、スパゲティ、マヨネーズ(全卵型)、じゃがいも | にんじん、たまねぎ、しょうが、キャベツ、かぼちゃ、とうもろこし(クリーム状)、パセリ | 387kcal 14.6g 16.2g |
| 3(水) | 味しらべ | チキンとごぼうのカレーピラフ、ポテトサラダ、きのこの豆乳スープ、牛乳 | バナナコッタ | 鶏もも皮なし(成鶏)、ハム(ロース)、豆乳、牛乳(普通牛乳)、生クリーム、牛乳、ゼラチン | 味しらべ、じゃがいも、マヨネーズ(卵黄型)、三温糖 | たまねぎ、ごぼう、ピーマン、にんじん、きゅうり、とうもろこし(ホルカーネル)、キャベツ、しめじ(ほ) | 372kcal 18.1g 22.6g |
| 4(木) | ハードビスケット | 中華丼、パンサンスー、お茶 | 小豆バタースティックパン | 豚もも・脂付、生揚げ、ハム(ロース) | 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、小豆、バター | 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 | 450kcal 15.0g 13.0g |
| 5(金) | サッポロポテト パーベキュー味 | 黒糖ロールパン、魚の唐揚げ中華ソース、ポパイサラダ、中華スープ、牛乳 | するめ、一口チーズ | ホキ、ハム(ロース)、ベーコン(豚)、牛乳、するめ、一口チーズ | 黒糖ロールパン、かたくり粉、三温糖、マカロニ(乾)、マヨネーズ(卵黄型) | ほうれんそう、とうもろこし(ホルカーネル)、大根、にんじん、もやし(大豆)、チンゲンサイ | 330kcal 15.0g 16.8g |
| 6(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(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 | 575kcal 15.4g 19.8g |
| 8(月) | ココナッツサブレ | 厚揚げの卵とじ、ほうれん草のしらす和え、オレンジお茶 | コーンフレーク | 生揚げ、鶏もも皮なし(若鶏)、かつお節、鶏卵(全卵・生)、しらす干し、牛乳(普通牛乳) | 米・七分つき米、三温糖、コーンフレーク、フルーツグラノーラ | しめじ(ぶなしめじ)、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ほうれんそう、もやし(緑豆)、オレンジ | 419kcal 15.5g 9.2g |
| 9(火) | さつま芋スティック | しろしょうゆ焼きそば、かいじゅうサラダ、牛乳 | 雪の宿、ヤクルト | 豚肩ロース・脂付、かまぼこ(蒸し)、牛乳 | さつまいも、焼きそば、サラダ油、コーンフレーク、マヨネーズ(卵黄型)、雪の宿 | キャベツ、もやし(大豆)、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり | 453kcal 12.2g 13.7g |
| 10(水) | ぼたぼた焼き | 食パン、イチゴジャム、チキンの南蛮漬け、きゅうりとコーンのサラダ、中華スープ、牛乳 | フルーツインゼリー | 鶏もも皮つき(若鶏)、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、鶏卵(全卵・生)、豆腐(木綿)、カットわかめ | ぼたぼた焼き、食パン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、コーンドレッシング | いちごジャム、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホルカーネル)、チン | 410kcal 15.0g 16.5g |
| 11(木) | ハードビスケット | タコライス、ブロッコリーサラダ、牛乳 | ミルクスティックパン | 豚ひき肉、チーズ(ハルマズ)、牛乳 | 米・精白米、ごまドレッシング、ミルクスティックパン | たまねぎ、キャベツ、トマト、しょうが、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカーネル) | 444kcal 14.5g 13.9g |
| 12(金) | ぱりんこ | 全粒粉入りロールパン、魚の揚げ、キャベツのごまペースと和え、ポテトとウインナーのスープ、牛乳 | かっぱえびせん、まめびよ(ココア味) | 赤魚、竹輪(焼き竹輪)、ソーセージ(ウインナー)、牛乳 | ぱりんこ、全粒粉入りロールパン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、すりいりごま、マヨネーズ | しょうが、キャベツ、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 | 393kcal 13.5g 17.5g |
| 13(土) | ジュース | 親子丼、青菜の和え物、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)、牛乳 | 米・精白米、せんべい | たまねぎ、さつま芋、もやし(大豆) | 482kcal 15.9g 11.8g |
| 15(月) | 雪の宿 | マーボー丼、お茶、春雨サラダ | 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、ハム(ロース) | 雪の宿、米・七分つき米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、マヨネーズ(卵黄型)、とうも | 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、 | 407kcal 10.6g 10.9g |
| 16(火) | 人参スティック | ごはん、みそカツ、キャベツサラダ、けんちん汁、お茶 | ハードビスケット、牛乳 | 鶏もも皮つき(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、みそ(米) 赤色辛みそ、生揚げ、かつお節、牛乳(おや) | 米・精白米、薄力粉(1等)、パン粉、三温糖、コーンドレッシング、こんにゃく(板) | にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮缶詰)、オクラ、なす、きゅうり、大根、とうもろこし(ホルカーネル) | 447kcal 19.5g 16.3g |
| 17(水) | かっぱえびせん | チキンカレーライス、せん野菜、バナナ、牛乳 | さつま芋とりんごのケーキ | 牛乳(普通牛乳)、鶏もも皮なし(成鶏)、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、牛乳、鶏卵(全卵・生) | 米・精白米、じゃがいも、マヨネーズ(卵黄型)、薄力粉(1等)、さつまいも、サラダ油、マー | にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮缶詰)、オクラ、なす、きゅうり、大根、とうもろこし(ホルカーネル) | 591kcal 12.8g 20.8g |
| 18(木) | まがりせんべい | 米粉ロールパン、魚の唐揚げ中華ソース、やみつききゅうり、ポテトとチキンのスープ、牛乳 | ベジタペル | ホキ、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳 | まがりせんべい、米粉のロールパン、かたくり粉、三温糖、ごま油、じゃがいも、ベジタペル | きゅうり、たまねぎ、とうもろこし(クリーム状)、にんじん | 242kcal 10.0g 6.6g |
| 19(金) | ぱりんこ | 人参ごはん、れんこんサラダ、切り干し大根のみそ汁、お茶 | 野菜スティックパン、まめびよ(いちご) | 鶏もも皮つき(若鶏)、かまぼこ(蒸し)、油あげ、かつお節、ハム(ロース)、みそ(米) 淡色辛み | ぱりんこ、米・精白米、こんにゃく(板)、三温糖、マヨネーズ(卵黄型)、野菜スティックパン | にんじん、しいたけ(干、乾)、れんこん、切り干し大根、たまねぎ、ねぎ(葉ねぎ) | 435kcal 12.5g 15.3g |
| 20(土) | ジュース | ハヤシライス、キャベツサラダ、ヨーグルト、牛乳 | せんべい | 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、せんべい | にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(ゆで)、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホルカーネル) | 523kcal 13.2g 13.7g |
| 22(月) | ベジタペル | 七分付き玄米、ホイコーロー、卵スープ、お茶 | フルーツヨーグルト | 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、ヨーグルト | ベジタペル、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、パイナップル(缶詰)、みかん缶詰(果肉)、もも | 385kcal 15.4g 10.7g |
| 23(火) | さつま芋スティック | 食パン、イチゴジャム、ポークビーンズ、三色サラダ、牛乳 | ヨーグルトケーキ | 大豆(水煮缶詰)、豚もも・脂付、牛乳、ヨーグルト(プレーン)、鶏卵(全卵・生) | さつまいも、食パン、じゃがいも、三温糖、コーンドレッシング、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフトタイプ) | いちごジャム、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) | 399kcal 13.7g 11.3g |
| 24(水) | ぱりんこ | 鶏飯、小松菜の和え物、みそ汁、お茶 | サッポロポテト、まめびよ(ココア味) | 鶏皮・もも、削り節、かつお節、生揚げ、みそ(米) 赤色辛みそ | ぱりんこ、ごはん、三温糖 | ごぼう、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)、えのきた | 414kcal 11.9g 21.2g |
| 25(木) | しるこスティック | 親子うどん、さつま芋と昆布の煮物、オレンジお茶 | バタースティックパン | 鶏もも皮つき(若鶏)、油あげ、なると、鶏卵(全卵・生)、かつお節、刻み昆布、大豆(水煮缶詰) | うどん(ゆで)、さつまいも、バタースティックパン | 万能ねぎ、しいたけ(干、乾)、にんじん、ほうれんそう、オレンジ(パレンシヤ) | 425kcal 16.6g 14.2g |
| 26(金) | サッポロポテト パーベキュー味 | 白い食卓ロール、魚のステーキソースがけ、粉ふき芋、トマト、カレースープ、牛乳 | ココナッツサブレ、ヤクルト | ホキ、ソーセージ(ウインナー)、牛乳 | 白い食卓ロール、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) | たまねぎ、トマト、にんじん、パセリ | 357kcal 10.3g 13.6g |
| 27(土) | ジュース | カレーうどん、ポパイサラダ、プリン、牛乳 | せんべい | かつお節、豚もも・脂付、油あげ、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、牛乳 | うどん(ゆで)、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい | にんじん、たまねぎ、ねぎ(葉ねぎ)、ほうれんそう、とうもろこし(ホルカーネル) | 408kcal 13.0g 15.5g |
| 29(月) | 味しらべ | 冷やし中華、ちくわの磯辺揚げ、お茶 | バームクーヘン、牛乳 | ツナ缶(油漬フレーク)ライト、竹輪(焼き竹輪)、あおりのり(素干し)、牛乳(おやつ) | 味しらべ、中華めん(ゆで)、マヨネーズ(卵黄型)、ごま油、小麦(国産)、玄穀 | キャベツ、とうもろこし(ホルカーネル)、にんじん | 409kcal 12.3g 18.5g |
| 30(火) | 人参スティック | バターロールパン、さきみのフィンガーフライ、ごぼうサラダ、スープヌードル、牛乳 | ぱりんこ、まめびよ(いちご味) | 鶏ささ身(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、チーズ(ハルマズ)、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、ベーコン(豚) | 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)、はるさめ、ぱりん | にんじん、ごぼう、きゅうり、とうもろこし(ホルカーネル)、たまねぎ、チンゲンサイ | 345kcal 14.5g 15.8g |

月平均栄養価 エネルギー 419kcal たんぱく質 13.9g 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。

※6月9日(火)の、かいじゅうサラダはポテトサラダの上に玄米フレークをかけます。

食べるとバリバリと音がするので、かいじゅうサラダと言います。よく噛んで食べてみよう!

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。こども園では、よく噛んで食べられるメニューや、カルシウムがたくさん入ったメニューを取り入れています。するめやじゃこなど、お家でも意識的に食べられるといいですね!