

令和2年 9月 乳児献立表

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(火)	人参スティック	ごはん わかめごはん(常備食)すまし汁 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮お茶	バター スティックパン、 牛乳	生揚げ、豚ひき肉、油あげ、かまぼこ(蒸し)、かつお節、牛乳(おやつ)	雪の宿、米・精白米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、バタースティックパン	たまねぎにんじん、さやえんどう、ほうさい、えのきたけ、ねぎ(葉ねぎ)	519kcal 16.2g 16.1g
2(水)	ハーベスト	キッズビビンバ さつま芋のレモン煮 オレンジお茶	パンナコッタ	豚ひき肉、ゼラチン、牛乳(普通牛乳)、生クリーム	米・精白米、ごま油、サラダ油、さつまいも、三温糖	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)、オレンジ(パレンシア)	431kcal 10.6g 18.7g
3(木)	かっぱえびせん	米粉ロールパン ポパイサラダ 牛乳 鶏肉のアップルソースがけ ミルクスープ	バームクーヘン	鶏もも皮つき(若鶏)、ハム(ロース)、牛乳(普通牛乳)、生クリーム、牛乳	米粉のロールパン、かたくり粉、三温糖、マカロニ(乾)、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも	りんご、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	478kcal 20.5g 23.9g
4(金)	ぱりんこ	黒糖ロールパン 鮭のフライオーロラソース キャベツのごまネーズ和え 野菜スープ 牛乳	味しらべ	さけ、鶏卵(全卵・生)、竹輪(焼き竹輪)、ベーコン(豚)、牛乳	ぱりんこ、黒糖ロールパン、薄力粉(1等)、マカロニ(乾)、マヨネーズ(卵黄型)、すりいりごま、味しらべ	キャベツ、とうもろこし(ホルカネル)、チンゲンサイ、たまねぎにんじん、もやし(緑豆)	308kcal 15.8g 15.1g
5(土)	ジュース	すき焼き丼 春雨サラダ プリン 牛乳	せんべい	豚もも、脂付、焼き豆腐、なると鶏卵(全卵・生)、ハム(ロース)、牛乳	米・精白米、しらたき、はるさめ(緑豆)、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい	ねぎ(白)、白菜・ゆでしいたけ(菌床)、生・とうもろこし(ホルカネル)、きゅうり	526kcal 18.1g 14.7g
7(月)	しるこスティック	★中華丼、パンサンスー お茶	スティックパン、 ヤクルト	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、スティックパン	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)、ほうさい、きゅうり、とうもろこし(ホルカネル)	438kcal 10.3g 12.5g
8(火)	さつま芋スティック	ごはん なすと鶏肉のみそ炒め けんちん汁 お茶	かっぱえびせん	鶏もも皮つき(若鶏)、焼き、みそ(米) 赤色辛みそ、生揚げ、鶏もも皮つき(若鶏)、かつお節	まがりせんべい、米・精白米、三温糖、こんにやく(板)	なす、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、大根、ねぎ(葉ねぎ)	382kcal 17.6g 7.8g
9(水)	ハードビスケット	ハヤシライス きゅうりとコーンのサラダ オレンジ 牛乳	ヨーグルトゼリー	豚肩ロース、脂付、ツナ缶(油漬フレーク)、牛乳、ヨーグルト(プレーン)、ゼラチン	米・精白米、じゃがいも、コンドレッシング、三温糖	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(ホルカネル)、オレンジ(パレンシア)、もも缶詰(黄肉種)、栗肉、みかん缶詰(栗肉)	435kcal 11.4g 11.6g
10(木)	味しらべ	親子うどん パナナ かぼちゃのごまマヨネーズ お茶	ポップコーン まめびよ (いちご味)	鶏もも皮つき(若鶏)、油あげ、なると鶏卵(全卵・生)、かつお節	味しらべうどん(ゆで)、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、すりいりごま、とうもろこし(玄穀)	万能ねぎ、しいたけ(干、乾)、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、ブロッコリー、パナナ	415kcal 14.3g 13.9g
11(金)	サッポロポテト	バターロールパン 魚のコーンフライ 牛乳 せん野菜 トマト ポテトとウインナーのスープ	焼き芋	さけ、鶏卵(全卵・生)、ツナ缶(油漬フレーク)、ウインナー、牛乳	バターロールパン、薄力粉(1等)、コンドレッシング、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも、さつまいも	きゅうり、大根、とうもろこし(ホルカネル)、トマト、チンゲンサイ、もやし(大豆)、にんじん	416kcal 24.1g 15.6g
12(土)	ジュース	焼きうどん ポパイサラダ ヨーグルト 牛乳	せんべい	豚もも、脂付、かまぼこ(蒸し)、ツナ缶(油漬フレーク)、牛乳	うどん(ゆで)、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、とうもろこし(ホルカネル)	361kcal 12.5g 9.7g
14(月)	ぼたぼた焼き	★マーボー丼 春雨サラダ お茶	小豆バター スティックパン 牛乳	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ(米) 赤色辛みそ、ハム(ロース)、牛乳(おやつ)	ぼたぼた焼き、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)、小豆バタースティックパン	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、とうもろこし(ホルカネル)	493kcal 14.7g 16.9g
15(火)	人参スティック	レーズンロールパン キッズナゲット 牛乳 いんげんのごまネーズ和え カレースープ	まがりせんべい	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)、ソーセージ(ウインナー)、牛乳	レーズンロールパン、かたくり粉、マヨネーズ(卵黄型)、ごま(すりごま)、まがりせんべい	たまねぎ、しょうが、きさい、いんげん、とうもろこし(ホルカネル)、にんじん、パセリ	434kcal 15.2g 19.4g
16(水)	サッポロポテト バーベキュー味	さつま芋ご飯 さばの味噌煮 ごましお やみつききゅうり のっぺい汁 お茶	手作りプリン	さば、ホキ、みそ(米) 赤色辛みそ、生揚げ、削り節、豚もも、脂付、牛乳(普通牛乳)、鶏卵(全卵・生)、生クリーム	米・精白米、さつまいも、三温糖、ごま油、こんにやく(板)、砂糖・上白糖	しょうが、きゅうり、にんじん、ごぼう、大根	482kcal 20.8g 18.6g
17(木)	かっぱえびせん	豚肉の柳川風丼、 大根サラダ パナナ お茶	コーンフレーク	豚肩ロース、脂付、鶏卵(全卵・生)、かつお節、生揚げ、ツナ缶(油漬フレーク)、牛乳(普通牛乳)	米・精白米、三温糖、ごま、ドレッシング、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	たまねぎにんじん、ごぼう、大根、きゅうり、パナナ	465kcal 14.5g 12.4g
18(金)	星たべよ	食パン きこのクリームシチュー 牛乳 イチゴジャム トマト ブロッコリーサラダ	サッポロポテト	鶏もも皮なし(若鶏)、牛乳	星たべよ、食パン、じゃがいも、さつまいも、サラダ油、ごまドレッシング	にんじん、たまねぎ、しめじ、なめしじ、マッシュルーム(水漬缶詰)、しいたけ(原木)、生、パセリ、いちごジャム、トマト、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカネル)	334kcal 10.1g 11.9g
19(土)	ジュース	あんかけ焼きそば、 ポテトサラダ プリン 牛乳	せんべい	豚もも、脂付、牛乳	焼きそば、かたくり粉、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、たけのこ(ゆで)、きゅうり	426kcal 9.1g 15.6g
23(水)	ベジたべる	鮭と小松菜のご飯 豚汁 さつま芋とひじきの煮物 お茶	さつま芋と チーズのケーキ	さけ、竹輪(焼き竹輪)、かつお節、豆腐(木綿)、豚もも、脂付、カットわかめ、みそ(米) 赤色辛みそ、クリームチーズ、鶏卵(全卵・生)	ベジたべる、米・精白米、三温糖、さつまいも、マーガリン(ソフト)、薄力粉(1等)	ごまつな、おかひ、きごぼう、大根	441kcal 14.2g 11.6g
24(木)	雪の宿	カレースパゲティ コールスローサラダ トマト 牛乳	フルーツ ヨーグルト	豚ひき肉、ハム(ロース)、牛乳、ヨーグルト(プレーン)	雪の宿、スパゲティ、じゃがいも、サラダ油、三温糖	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、レーズン、トマト、パセリ(缶詰)、みかん缶詰(栗肉)、もも缶詰(黄肉種)、栗肉、りんご、パナナ	466kcal 13.9g 15.8g
25(金)	ハードビスケット	★七分付き玄米 酢鶏 チンゲン菜とコーンのナムル お茶	一口チーズ まめびよ (ココア味)	鶏もも皮なし(若鶏)一口チーズ	米・七分つき米、かたくり粉、じゃがいも、三温糖、すりいりごま、ごま油	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、チンゲンサイ、もやし(大豆)、とうもろこし(ホルカネル)	382kcal 14.8g 7.7g
26(土)	ジュース	ナポリタンスパゲティ スイートポテトサラダ ヨーグルト 牛乳	せんべい	ソーセージ(ウインナー)、チーズ(バルザン)、ハム(ロース)、牛乳	スパゲティ、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい	にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり	633kcal 16.8g 20.7g
28(月)	サッポロポテト	ごはん ホイコーロー 卵スープ オレンジ お茶	ハードビスケット 牛乳	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、牛乳(おやつ)	米・精白米、三温糖	にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、かぶ、根、オレンジ(パレンシア)	424kcal 15.8g 13.3g
29(火)	さつま芋スティック	米粉ロールパン 鶏のごま風味揚げ マカロニサラダ 豆乳スープ 牛乳	パンブキン ケーキ	鶏もも皮つき(若鶏)、ハム(ロース)、ベーコン(豚)、豆乳(調製)、生クリーム、牛乳(普通牛乳)、牛乳、鶏卵(全卵・生)	まがりせんべい、米粉のロールパン、かたくり粉、ごま(白)、もみぎ、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)、マーガリン(ソフト)、バター、三温糖	しょうが、ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、マッシュルーム(ゆで)、しめじ、なめしじ	675kcal 22.9g 35.5g
30(水)	ココナッツサブレ	きのこごはん さつま汁 ブロッコリーのおかか和え お茶	フルーツポンチ	鶏もも皮なし(若鶏)、かつお節、油あげ、みそ(米) 赤色辛みそ	米・精白米、さつまいも、こんにやく(板)	しいたけ(原木)、生、しめじ、なめしじ、にんじん、さやえんどう、まいたけ、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカネル)、たまねぎ、ごぼう、ねぎ(葉ねぎ)、パセリ(缶詰)、もも缶詰(黄肉種)、栗肉、みかん缶詰(栗肉)、バナナ、りんご	333kcal 11.7g 4.8g

月平均栄養価 エネルギー 446kcal たんぱく質 15.2g 脂質 15.2g

★防災の日になみ、1日は常備食のわかめごはんを食べます。  
★今が旬のきのこをたくさん使ったメニューがあります！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。