

令和2年 9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(火)	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)	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、はく さい、えのきたけ、ねぎ(葉ねぎ)	529kcal 18.1g 15.6g
2(水)	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)	503kcal 12.8g 21.6g
3(木)	米粉ロールパン 鶏肉のアップルソースがけ ポパイサラダ ミルクスープ、牛乳	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(ホルカーネル)、にんじん、パセリ	558kcal 23.9g 26.9g
4(金)	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	黒糖ロールパン、薄力粉(1等)、パ ン粉、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(ホルカーネル)、チ ンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、もやし (緑豆)	498kcal 29.6g 23.2g
5(土)	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 うり	ねぎ(白)、白菜・ゆでしいたけ(菌 床)・生、とうもろこし(ホルカーネル)、きゅう り	563kcal 21.6g 19.2g
7(月)	★中華丼 バンサンスー 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)、はくさい いきょうり、とうもろこし(ホルカーネル)	459kcal 11.5g 12.1g
8(火)	ごはん なすと鶏肉のみそ炒め けんちん汁 お茶	かつぱえびせん	鶏むね皮つき(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	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)	452kcal 21.5g 10.8g
9(水)	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) ライト、牛乳、ヨーグルト(プレーン)、ゼラ チン	米・精白米、じゃがいも、コーンド 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(ホルカーネル)、 オレンジ、もも缶詰、みかん缶詰	503kcal 14.1g 15.2g
10(木)	親子うどん かぼちゃのごまマヨネーズ バナナお茶	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	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、プロッコ リー、バナナ	445kcal 16.8g 14.6g
11(金)	バターロールパン 魚のコーンフライ せん野菜 ポテトとウインナーのスープ トマト 牛乳	焼き芋	さけ、鶏卵(全卵・生)、ツナ缶(油漬フ レーク)ライト、ソーセージ(ウインナー)、牛乳	バターロールパン、パン粉、薄力粉 (1等)、コーンフレーク、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(ホルカー ネル)、トマト、チンゲンサイ、もやし(大 豆)、にんじん	539kcal 31.7g 20.5g
12(土)	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)ライト、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(ホルカーネル)	418kcal 16.6g 13.9g
14(月)	★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 みそ)	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(ホルカー ネル)	538kcal 16.7g 18.5g
15(火)	レーズンロールパン キッズナゲット いんげんのごまネーズ和え カレースープ 牛乳	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) ライト、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(すりい りごま)、まがりせんべい	たまねぎ、しょうが、さやいんげん、とう もろこし(ホルカーネル)、にんじん、パセリ	571kcal 21.2g 25.5g
16(水)	さつま芋ご飯 さばの味噌煮 お茶 やみつつきゅうり のっぺい汁 ごましお	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	629kcal 31.4g 25.0g
17(木)	豚肉の柳川風丼 大根サラダ バナナ 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) ライト、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、バナナ	489kcal 16.9g 12.8g
18(金)	食パン きのこのクリームシチュー 牛乳 イチゴジャム トマト プロッコリーサラダ	サッポロポテト	鶏もも皮なし(若鶏)、牛乳	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(ぶなしめじ)、マ ッシュルーム、しいたけ(生、パセリ)、いちごジャ ム、トマト、プロッコリー、とうもろこし	436kcal 15.5g 13.7g
19(土)	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	焼きそば類、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	474kcal 11.8g 20.8g
23(水)	鮭と小松菜のご飯 さつま芋とひじきの煮物 豚汁 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)	米・精白米、三温糖、さつまいも、 マーガリン(ソフトタイプ)、薄力粉(1 等)	ごまつな、おかひじき、ごぼう、大根	478kcal 16.7g 11.2g
24(木)	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)	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、パイナップル、みかん缶 詰、もも、果肉、りんご、バナナ	515kcal 17.5g 18.9g
25(金)	★七分つき玄米 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)	鶏むね皮なし(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(ホルカー ネル)	412kcal 17.0g 8.1g
26(土)	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(バルサン)、 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	716kcal 20.2g 27.2g
28(月)	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)	466kcal 18.4g 13.4g
29(火)	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)、ペー 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)	米粉のロールパン、かたくり粉、ごま むき、サラダ油、マカロニ、マヨネーズ、す りいりごま、薄力粉、マーガリン、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(ぶなしめじ)	736kcal 25.9g 39.8g
30(水)	きのこごはん プロッコリーのおかか和え さつま汁 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・生、しめじ、にんじん、さやえんどう、ま いたけ、プロッコリー、とうもろこし、たまねぎ、ご ぼう、ねぎ、パイナップル、もも缶詰、みかん缶詰、バ ナナ、りんご	332kcal 13.5g 3.3g

月平均栄養価 エネルギー 511kcal たんぱく質 19.2g 脂質 18.0g

★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。