

令和3年 10月 乳児献立表 10月

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	144キー たんぱく質 脂質
1(金)	しるこスティック	米粉ロールパン、揚げ魚のレモン風味、マカロニサラダ、ポテトとウインナーのスープ、牛乳	蒸しパン	赤魚、ハム、ソーゼン、牛乳、鶏卵、牛乳	米粉のロールパン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、マカロニ、マヨネーズ、じゃがいも、薄力粉、マーガリン	レモン、ほうれんそう、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、パセリ	334kcal 11.1g 14.4g
2(土)	ジュース	親子うどん、青菜の和え物、ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚もも皮つき、油あげ、削り節、鶏卵、牛乳	うどん、せんべい	にんじん、しいたけ、ねぎ、ごま、つな、もやし	575kcal 17.4g 7.3g
4(月)	かっぱえびせん	七分付き玄米、豚肉のしょうが焼き、切り干し大根のみそ汁、オレンジ、お茶	ハーベスト牛乳	豚もも、脂付、生揚げ、削り節、みそ、赤色辛みそ、牛乳	米・七分つき米	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく、切り干し大根、えのきたけ、ねぎ、オレンジ	401kcal 16.3g 12.9g
5(火)	人参スティック	白い食卓ロール、ささみのフィンガーフライ、スパゲティサラダ、きのこの豆乳スープ、牛乳	ポップコーン	鶏ささ身、鶏卵、チーズ、ツナ缶、うい、竹輪、ベーコン、豆乳、牛乳、生クリーム、牛乳	白い食卓ロール、薄力粉、パン粉、サラダ油、スパゲティ、マヨネーズ、とうもろこし	にんじん、キャベツ、しめじ、マッシュルーム、しいたけ、生、まい、たけ、エリンギ、たまねぎ、パセリ	278kcal 13.4g 13.5g
6(水)	サッポロポテト	中華丼、パンサンデー、お茶	ブラウニーケーキ	豚もも、脂付、生揚げ、ハム、鶏卵	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、薄力粉、マーガリン、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、しいたけ、はくさい、ヤングコーン、きゅうり、とうもろこし	484kcal 10.4g 20.3g
7(木)	味しらべ	タコライス、ブロッコリーサラダ、牛乳	ぶどうゼリー	豚ひき肉、チーズ、牛乳、ゼラチン	味しらべ、米、ごまドレッシング、三温糖	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、にんじん、野菜ジュース	371kcal 13.0g 10.8g
8(金)	ココナッツサブレ	食パン、ブルーベリージャム、魚の磯辺揚げ、れんこんサラダ、トマト、かぼちゃとチキンのスープ、牛乳	さつま芋蒸しパン	メルルンサ、あおのり、ハム、鶏もも皮つき、牛乳、鶏卵、牛乳、きな粉、練乳	食パン、かたくり粉、マヨネーズ、さつま芋、薄力粉、三温糖、マーガリン、黒ゴマ	ブルーベリージャム、れんこん、にんじん、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、とうもろこし、しめじ、パセリ	431kcal 11.2g 14.6g
9(土)	ジュース	ミートスパゲティ、スイートポテトサラダ、プリン、牛乳	せんべい	豚ひき肉、ハム、牛乳	スパゲティ、マーガリン、さつまいも、マヨネーズ、せんべい	たまねぎ、にんじん、パセリ、きゅうり	601kcal 14.4g 21.4g
11(月)	ぼたぼた焼き	七分付き玄米、筑前煮、なすのみそ汁、お茶	フルーツヨーグルト	豚もも皮なし、削り節、油あげ、みそ、甘みそ、ヨーグルト	ぼたぼた、焼き、七分つき米、里芋、三温糖	ごぼう、れんこん、たけのこ、にんじん、しいたけ、さやえんどう、なす、えのきたけ、オクラ、ハイツ、アールスメーク、もも、もも、もも	314kcal 10.8g 3.8g
12(火)	サッポロポテトバーベキュー味	レーズンロールパン、鶏肉のアップルソースがけ、トマト、大豆こころサラダ、豆乳スープ、牛乳	かっぱえびせんマミー	豚もも皮つき、大豆、ひよこめ、えだまめ、いんげん豆、ハム、豆乳、生クリーム、牛乳、マミー	レーズンロールパン、かたくり粉、三温糖、マヨネーズ	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、かぼちゃ、チンゲンサイ、マッシュルーム、しめじ	593kcal 22.5g 26.6g
13(水)	ハーベスト	ハヤシライス、コールスローサラダ、牛乳	お好み焼き	豚もも、脂付、ハム、牛乳、あおのり、かつお節、さくらえび、鶏卵、豚ばら、脂付	米、おおむぎ、押麦、じゃがいも、サラダ油、三温糖、長いも、薄力粉、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、レーズン、ねぎ	513kcal 14.5g 21.5g
14(木)	ぱりんこ	五目ラーメン、鶏肉とブロッコリーの和風マヨネーズ、お茶	オレンジゼリー	豚もも、脂付、鶏むね皮なし、ゼラチン	ぱりんこ、中華めん、ごま油、マヨネーズ、砂糖、上白糖、三温糖	とうもろこし、もやし、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、ねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく、ブロッコリー、オレンジジュース、みかん缶	244kcal 11.6g 7.1g
15(金)	胚芽ビスケット	白い食卓ロール、鮭のフライタルソース、せん野菜サラダ、トマト、キャベツスープ、牛乳	焼き芋	さけ、鶏卵、ツナ缶、うい、牛乳	白い食卓ロール、薄力粉、パン粉、マヨネーズ、マヨネーズ、さつまいも	大根、きゅうり、梅ひしお、トマト、キャベツ、しいたけ、たまねぎ、にんじん、パセリ	355kcal 17.2g 14.4g
16(土)	ジュース	親子丼、チンゲン菜ともやしの和え物、ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚もも皮つき、鶏卵、かまぼこ、かつお節、牛乳	米、三温糖、せんべい	たまねぎ、チンゲンサイ、もやし	707kcal 69.6g 12.1g
18(月)	みりん揚	厚揚げの卵とじ、きんぴらごぼう、オレンジ、お茶	あんみつ	生揚げ、鶏もも皮なし、かつお節、鶏卵、あずき缶詰	米、三温糖、すりいりごま、ごま油	しめじ、ぶなしめじ、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、オレンジ、ハイツ、アールスメーク、もも、もも、もも	377kcal 10.6g 9.8g
19(火)	きな粉ウエハース	食パン、イチゴジャム、キッズナゲット、春雨サラダ、トマト、野菜スープ、牛乳	さつま芋とりんごのケーキ	豚もも皮つき、鶏ひき肉、豆腐、鶏卵、ハム、牛乳	食パン、かたくり粉、はるさめ、マヨネーズ、じゃがいも、薄力粉、さつまいも、サラダ油、マーガリン、三温糖	いちごジャム、たまねぎ、しょうが、とうもろこし、きゅうり、トマト、にんじん、りんご	582kcal 16.2g 25.7g
20(水)	まがりせんべい	ひじきごはん、ほうれん草のおかか和え、豚汁、お茶	フルーツinゼリー	油あげ、かつお節、豚もも、脂付、生揚げ、削り節、みそ、赤色辛みそ	まがりせんべい、米、サラダ油、三温糖	おかひじき、にんじん、しいたけ、まい、たけ、ほうれんそう、ごぼう、大根、ねぎ、ハイツ、アールスメーク、キウイフルーツ	301kcal 10.9g 4.9g
21(木)	星たべよ	七分付き玄米、野菜ふりかけ、おでん、ささきとキャベツの和え物、お茶	ぱりんこ	生揚げ、はんぺん、竹輪、かつお節、昆布、鶏ささ身	星たべよ、米、七分つき米、すりいりごま、三温糖、ぱりんこ	大根、キャベツ	375kcal 16.8g 12.1g
22(金)	ベジたべる	バターロールパン、魚の唐揚げ中華ソース、粉ふき芋、卵スープ、牛乳	あべかわ	ホキ、あおのり、鶏卵、豆腐、絹ごし、カットわかめ、牛乳、豆腐、きな粉	ベジたべる、バターロールパン、かたくり粉、三温糖、じゃがいも、マーガリン、バター、白玉粉、マカロニ、砂糖、上白糖	大根、にんじん	258kcal 11.5g 8.6g
23(土)	ジュース	ナポリタンスパゲティ、ポテトサラダ、プリン、牛乳	せんべい	ソーゼン、チーズ、ハム、牛乳	スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ、せんべい	にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、とうもろこし	577kcal 15.3g 16.0g
25(月)	雪の宿	五目ごはん、チンゲン菜の和え物、白菜のみそ汁、お茶	ホットケーキ	豚もも皮つき、油あげ、かつお節、削り節、みそ、甘みそ、鶏卵、牛乳、きな粉	雪の宿、米、こんにやく、すりいりごま、薄力粉、三温糖、マーガリン、メープルシロップ	ごぼう、にんじん、しいたけ、さやえんどう、チンゲンサイ、もやし、はくさい、大根、ねぎ、えのきたけ、マーメイド	409kcal 11.2g 9.0g
26(火)	ひじきスティック	米粉ロールパン、鶏肉のごま風味揚げ、ごぼうサラダ、トマト、スープヌードル、牛乳	コーンフレーク	豚もも皮つきから揚げ、ツナ缶、うい、ベーコン、牛乳、牛乳	米粉のロールパン、ごま、かたくり粉、マヨネーズ、はるさめ、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	にんにく、ごぼう、にんじん、きゅうり、とうもろこし、トマト、たまねぎ、しめじ、まい、たけ、チンゲンサイ	330kcal 7.8g 11.9g
27(水)	ハッピーターン	焼きそば、チョコバナナ、牛乳	パンブキンケーキ	豚もも、脂付、かまぼこ、さくらえび、い、牛乳、練乳、牛乳、鶏卵	焼きそば、サラダ油、チョコレート、薄力粉、マーガリン、バター、三温糖	キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、バナナ、かぼちゃ	401kcal 8.6g 17.2g
28(木)	かっぱえびせん	七分付き玄米、さばの味噌煮、小松菜の和え物、けんちん汁、お茶	サッポロポテト飲むヨーグルト	さば、ホキ、みそ、赤色辛みそ、かつお節、豆腐、油あげ、飲むヨーグルト	七分つき米、三温糖、里芋	しょうが、ごま、つな、しめじ、にんじん、大根、ごぼう、ねぎ	380kcal 15.4g 11.1g
29(金)	味しらべ	レーズンロールパン、コロッセ、キャベツとちくわのサラダ、かぼちゃのスープ、牛乳	パンブキンプリン	竹輪、牛乳、鶏卵、牛乳、生クリーム、練乳	味しらべ、レーズンロールパン、マヨネーズ、三温糖	キャベツ、きゅうり、水菜、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ	386kcal 9.7g 14.5g
30(土)	ジュース	カレーライス、キャベツサラダ、ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚もも、脂付、牛乳	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、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	574kcal 16.5g 16.7g

月平均栄養価 エネルギー 429kcal たんぱく質 15.5g 脂質 13.8g