

令和3年 10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(金)	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、ウインナー、牛乳、卵、牛乳	米粉のロールパン、かたくり粉、三温糖、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	473kcal 18.3g 19.4g
2(土)	親子うどん、青菜の和え物、ヨーグルト、牛乳	せんべい	鶏肉、油あげ、削り節、卵、牛乳	うどん、せんべい	にんじん、しいたけ、ねぎ、こまつな、もやし	643kcal 20.9g 10.5g
4(月)	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	豚肉、生揚げ、削り節、みそ、牛乳	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	449kcal 19.1g 13.7g
5(火)	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	鶏肉、卵、チーズ、ツナ缶、竹輪、ベーコン、豆乳、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	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、にんじん、たまねぎ、パセリ	455kcal 24.0g 21.6g
6(水)	中華丼、パンサンスー、お茶	ブラウニーケーキ	豚肉、生揚げ、ハム、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	508kcal 11.7g 20.1g
7(木)	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	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	445kcal 17.1g 13.4g
8(金)	食パン、ブルーベリージャム、魚の磯辺揚げ、牛乳、れんこんサラダ、トマト、かぼちゃとチキンのスープ	さつま芋蒸しパン	メルルーサ、あおのり、ハム、鶏肉、牛乳、卵、きな粉、練乳	食パン、かたくり粉、マヨネーズ、さつまいも、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	526kcal 15.5g 17.2g
9(土)	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	657kcal 16.9g 27.5g
11(月)	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	鶏肉、削り節、油あげ、みそ、ヨーグルト	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、パナップ、みかん、もも、りんご、バナナ、キウイフルーツ、ブルーベリー	343kcal 12.9g 3.9g
12(火)	レーズンロールパン、鶏肉のアップルソースがけ、大豆ころころサラダ、トマト、豆乳スープ、牛乳	かっぱえびせんマミー	鶏肉、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	790kcal 28.1g 33.4g
13(水)	ハヤシライス、コールスローサラダ、牛乳	お好み焼き	豚肉、ハム、牛乳、あおのり、かつお節、さくらえび、卵	米、おむぎ、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	589kcal 17.6g 23.7g
14(木)	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	豚肉、鶏肉、ゼラチン	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、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	282kcal 14.3g 7.7g
15(金)	白い食卓ロール、鮭のフライ、タルタルソース、せん野菜サラダ、トマト、キャベツスープ、牛乳	焼き芋	さけ、卵、ツナ缶、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、梅びしお、トマト、キャベツ、まいたけ、たまねぎ、にんじん、パセリ	515kcal 30.1g 23.0g
16(土)	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	鶏肉、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	807kcal 86.2g 16.4g
18(月)	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、鶏肉、かつお節、卵、あずき	米、三温糖、すりいりごま、ごま油	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、パナップ、缶詰、もも缶詰、みかん缶詰、バナナ	360kcal 12.3g 6.3g
19(火)	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	鶏肉、鶏ひき肉、豆腐、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、パセリ、りんご	610kcal 20.4g 24.8g
20(水)	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、豚肉、生揚げ、削り節、みそ	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、ほうれん草、ごぼう、大根、ねぎ、パナップ、みかん、キウイフルーツ	318kcal 12.6g 5.7g
21(木)	七分付き玄米、野菜ふりかけ、おでん、ささみ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、鶏肉	七分つき米、すりいりごま、三温糖、ぱりんこ	大根、キャベツ	390kcal 20.6g 10.8g
22(金)	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、卵、カットわかめ、牛乳、豆腐、きな粉	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	391kcal 18.9g 12.6g
23(土)	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	ウインナー、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	626kcal 18.0g 20.8g
25(月)	五目ごはん、チンゲン菜の和え物、白菜のみそ汁	ホットケーキ	鶏肉、油あげ、かつお節、削り節、みそ、卵、牛乳、きな粉	米、こんにゃく、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	403kcal 12.6g 8.0g
26(火)	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	鶏肉、ツナ缶、ベーコン、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	417kcal 11.3g 14.6g
27(水)	焼きそば、チョコバナナ、牛乳	パンプキンケーキ	豚肉、かまぼこ、さくらえび、いか、練乳、牛乳、卵	焼きそば麺、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	482kcal 12.3g 20.2g
28(木)	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、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、こまつな、しめじ、にんじん、大根、ごぼう、ねぎ	525kcal 24.7g 16.9g
29(金)	レーズンロールパン、コロッケ、キャベツとちくわのサラダ、かぼちゃのスープ、牛乳	パンプキンプリン	竹輪、卵、牛乳、生クリーム、練乳	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	551kcal 15.2g 20.2g
30(土)	カレーライス、キャベツサラダ、ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚肉、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	641kcal 19.8g 22.2g

月平均栄養価 エネルギー 508kcal たんぱく質 20.4g 脂質 16.7g

* 材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。
 * 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。
 * 27日(水)は、秋祭りをします。食事もお祭りメニューになっているので、お楽しみに！
 * 18日(月)は「あんみつ」、29日(金)は「パンプキンプリン」どちらも新メニューになります。