

令和3年 11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	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(月)	かっぱえびせん	すき焼き丼,せん野菜,オレンジ,お茶	人参 ヨーグルトケーキ	豚もも,焼き豆腐,鶏卵, なると,かつお節,ツナ 缶,ヨーグルト,練乳	精白米,しらたき,三温 糖,マヨネーズ,サラダ 油,薄力粉	ねぎたまねぎはくさいにんじん,し いけきゅうり,大根,水菜,とうも ろこ,梅ひしお,オレンジレモン	440kcal 15.9g 14.0g
2(火)	さつま芋スティック	バターロールパン,油淋鶏,粉ふき芋, スープヌードル,トマト,牛乳	オレンジゼリー	鶏ももから揚げ,あお のり,ベーコン,牛乳,ゼ ラチン	さつまいも,バターロールパン,かた くり粉,揚げ油,砂糖,上白糖,こ ま油,じゃがいも,マーガリン,バター, はるさめ,三温糖	しょうが,ねぎ,にんにく,トマト,たま ねぎ,しめじ,まいたけ,チンゲンサイ, オレンジジュース,みかん缶詰	213kcal 6.6g 7.0g
4(木)	ぼたぼた焼き	親子うどん,里芋の煮物,柿,お茶	あべかわ	鶏もも,油あげ,なると, 鶏卵,かつお節,豆腐, きな粉	ぼたぼた焼き,うどん, 里芋,三温糖,白玉粉, マカロニ,砂糖,上白糖	万能ねぎ,しいたけ,にん じん,ほうれんそう,たけの こ,れんこん,さやえんじ ょう,柿	321kcal 13.7g 8.1g
5(金)	味しらべ	★七分付き玄米,魚の揚げ煮,お茶 やみつつききゅうり,大根のみそ汁	フルーツ ヨーグルト	赤魚,削り節,みそ,ヨ ーグルト	味しらべ,七分つき米, かたくり粉,三温糖,サ ラダ油,ごま油,すりい りごま	しょうが,きゅうり,大根,なす,しめ じ,ねぎ,かぼちゃ,キャベツ,きゅう り,レズン,バナナ,パイナップル,も も缶詰,ブルーベリージャム	317kcal 9.3g 6.5g
8(月)	サッポロポテト	スポーツフェア予備日 (お弁当の日)	蒸しパン	鶏卵,牛乳,きな粉	薄力粉,三温糖,マーガ リン		105kcal 2.1g 3.9g
9(火)	人参スティック	米粉ロールパン,鶏肉のソースカツ, キャベツサラダ,白菜スープ,牛乳	さつま芋と りんごのケーキ	鶏むね,鶏卵,ベーコン, 牛乳,練乳	米粉のロールパン,薄力 粉,パン粉,揚げ油,コーン ドレッシング,はるさめ,さ つまいも,サラダ油,マー ガリン	にんじん,キャベツ, きゅうり,水菜,とうも ろこ,し,はくさい,ねぎ,りん ご	422kcal 16.2g 15.8g
10(水)	ばりんこ	★さつま芋とひじきのごはん,豚汁 れんこんの金平,お茶	牛乳 ココナッツサブレ	油あげ,かつお節,豚も も,生揚げ,削り節,みそ, 牛乳	ばりんこ,七分つき米,さ つまいも,生いも,こんにゃ く,ごま油,三温糖,すりい りごま	おかひじき,にんじん,さ やえんじ,ごぼう,大根,ね ぎ,れんこん,ピーマン,さ やいんげん	365kcal 12.0g 11.7g
11(木)	ハーベスト	カレーライス,コールスローサラダ バナナ,牛乳	フルーツポンチ	牛乳,豚もも,ハム,牛乳	精白米,押麦,じゃがい も,サラダ油,三温糖	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,オウ らなす,かぼちゃ,キャベツ,きゅう り,レズン,バナナ,パイナップル,も も缶詰,みかん缶詰,りんご,柿	465kcal 10.6g 10.4g
12(金)	きな粉ウエハース	白い食卓ロール,スパゲティサラダ 鮭のフライ,オーロラソース,トマ ト,ころもスープ,牛乳	ポップコーン	さけ,鶏卵,ツナ缶,竹 輪,牛乳	白い食卓ロール,薄力粉, パン粉,マヨネーズ,スパ ゲティ,マヨネーズ,じゃが いも,とうもろこし	キャベツ,トマト,にんじ ん,たまねぎ,ブロッコ リー,パセリ	411kcal 18.5g 18.6g
13(土)	ジュース	焼きうどん,チンゲン菜と卵の和え物, 牛乳,プリン	せんべい	豚もも,かまぼこ,鶏卵, 牛乳	うどん(ゆで),三温糖, せんべい	キャベツ,にんじん,た まねぎ,チンゲンサイ	354kcal 10.8g 7.5g
15(月)	みりん揚	★七分付き玄米,レンコンのつくね オレンジ,ブロッコリーのおかか和え 白菜のみそ汁,お茶	飲むヨーグルト, かっぱえびせん	鶏ひき肉,かつお節,油 あげ,わかめ,削り節,み そ,飲むヨーグルト	七分つき米,かたくり 粉,三温糖,揚げ油	にんじん,れんこん,ねぎ, ブロッコリー,とうもろこ し,はくさい,大根,えのきた け,オレンジ	527kcal 20.4g 13.1g
16(火)	さつま芋スティック	レーズンロールパン,野菜スープ,トマト 牛乳,一口カツ きゅうりとコーンのサラダ	ブラウニーケーキ	豚もも,鶏卵,ツナ缶, ベーコン,牛乳	さつまいも,レーズンロー ルパン,薄力粉,パン粉, サラダ油,マヨネーズ,三 温糖,マーガリン,バター	キャベツ,きゅうり,とうも ろこ,トマト,チンゲンサイ, たまねぎ,にんじん,もや し,まいたけ	618kcal 21.1g 31.1g
17(水)	胚芽ビスケット	金平ごはん,厚揚げのみそ汁 かぼちゃのそぼろあんかけ,お茶	お好み焼き	鶏ひき肉,生揚げ,削り節, みそ,あおのり,かつお節, さくらえび,鶏卵,豚ばら いも	精白米,ごま油,三温 糖,ごま,かたくり粉,長 いも,薄力粉,マヨネー ズ	にんじん,かぼちゃ,え のきたけ,ねぎ,キャベ ツ	467kcal 13.8g 17.7g
18(木)	星たべよ	ごはん,ホイコーロー,卵スープ,お茶	コーンフレーク	豚もも,みそ,鶏卵,豆 腐,カットわかめ,牛乳	星たべよ,精白米,三温 糖,コーンフレーク,フ ルーツグラノーラ	にんじん,キャベツ, ピーマン,たまねぎ,大 根	459kcal 14.3g 11.1g
19(金)	まがりせんべい	バターロールパン,魚の香草揚げ,トマ ト,ポテトとウインナーのスープ ごぼうときゅうりのサラダ,牛乳	りんごゼリー	ホキ,鶏卵,ツナ缶,ワ イト,ソーゼン,牛乳,ゼラチ ン	まがりせんべい,バター ロールパン,薄力粉,パン 粉,揚げ油,マヨネーズ, じゃがいも,三温糖	パセリ,ごぼう,きゅうり,と うもろこし,トマト,たま ねぎ,にんじん,りんご,ジュ ース,スレモン	347kcal 15.0g 12.0g
20(土)	ジュース	ちゃんぽんめん,スイートポテトサラダ, ヨーグルト,牛乳	せんべい	豚もも,ハム,牛乳	中華めん,さつまいも, マヨネーズ,せんべい	はくさい,にんじん,もや したけのこ,ねぎ,きゅう り	425kcal 11.1g 14.3g
22(月)	人参スティック	★人参ごはん,いわし梅煮,みそ汁 じゃが芋とひじきの煮物,お茶	マミー サッポロポテト	鶏もも,かまぼこ,油あ げ,かつお節,削り節,生 揚げ,みそ,マミー	七分つき米,こんにゃ く,三温糖,じゃがいも	にんじん,しいたけ,さやえ んじ,とうもろこし,えのきた け,オクラ,オレンジ,マー レード	311kcal 10.4g 8.0g
24(水)	ベジタべる	遠足(水族館見学)の為 お弁当の日	焼き芋		ベジタべる,さつまいも		63kcal 0.6g 1.1g
25(木)	ハッピーターン	ミートスパゲティ,三色サラダ,バナナ 牛乳	ぶどうゼリー	豚ひき肉,チーズ,牛乳, ゼラチン	スパゲティ,サラダ油, ごまドレッシング,三温 糖	たまねぎ,にんじん,パ セリ,ブロッコリー,きゅ うり,バナナ,野菜 ジュース	458kcal 16.7g 14.5g
26(金)	ひじきスティック	米粉ロールパン,魚のエスカパーージュ かわり粉ふき芋,ミルクスープ,牛乳	バナナケーキ	メルルーサ,あおのり, 牛乳,生クリーム,牛乳, 練乳,鶏卵	米粉のロールパン,かた くり粉,三温糖,さつまいも, マーガリン,バター,じゃが いも,薄力粉	たまねぎ,トマト,パセリ, にんじん,バナナ	446kcal 14.3g 17.4g
27(土)	ジュース	焼きそば,ポテトサラダ,プリン,牛乳	せんべい	豚もも,かまぼこ,さくら えび,いか,ハム,牛乳	焼きそば麺,サラダ油, じゃがいも,マヨネーズ, せんべい	キャベツ,もやし,にんじ ん,ピーマン,きゅうり,と うもろこし	354kcal 8.8g 10.4g
29(月)	サッポロポテト バーベキュー味	★七分付き玄米,野菜ふりかけ,お茶 肉じゃが,なすのみそ汁,オレンジ	ホットケーキ	豚もも,かつお節,油あ げ,削り節,みそ,鶏卵, 牛乳,きな粉	七分つき米,じゃがいも,し らたき,三温糖,薄力粉, マーガリン,メープルシ ロップ	にんじん,たまねぎ,さや えんじ,とうもろこし,えのきた け,オクラ,オレンジ,マー レード	425kcal 13.3g 9.1g
30(火)	さつま芋スティック	食パン,イチゴジャム,鶏のからあげ カレースープ,パンプキンサラダ,牛乳	大学いも	鶏もも,ソーゼン,牛乳	さつまいも,食パン,かたく り粉,サラダ油,マヨネー ズ,じゃがいも,三温糖,黒 ゴマ	いちごジャム,しょうが,に んじん,かぼちゃ,きゅうり, にんじん,たまねぎ,パセ リ	564kcal 20.9g 25.2g

月平均栄養価 エネルギー 386kcal たんぱく質 12.9g 脂質 12.5g

9日(火)鶏肉のソースカツ 15日(月)レンコンのつくね 30日(火)大学いもは、新メニューです。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。