

令和3年 11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(月)	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, しいたけ,きゅうり,大根,水菜,とうも ろこ,梅ひしお,オレンジ,レモン	465kcal 18.7g 14.1g
2(火)	バターロールパン,油淋鶏,粉ふき芋,トマト, スープヌードル,牛乳	オレンジゼリー	鶏もも,あおのり,ベー コン,牛乳,ゼラチン	バターロールパン,かたくり粉,揚げ 油,砂糖,上白糖,ごま油,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,しいたけ,めい,たけ,チンゲンサ イ,オレンジジュース,みかん,缶詰	298kcal 10.1g 11.6g
4(木)	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	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,さやえんどう う,柿	369kcal 16.8g 9.4g
5(金)	★七分付き玄米,魚の揚げ煮,大根のみそ汁 やみつつきゅうり,お茶	フルーツヨーグルト	赤魚,削り節,みそ,ヨ ーグルト	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,しい たけ,きゅうり,大根,水菜,とうも ろこ,梅ひしお,オレンジジュース, みかん,缶詰	376kcal 13.8g 7.7g
8(月)	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		84kcal 2.1g 2.9g
9(火)	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,三温糖	キャベツ,きゅうり,水菜,と うもろこし,はくさい,にんじ ん,ねぎ,りんご	537kcal 21.9g 20.0g
10(水)	★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	七分つき米,さつまいも, 生いも,こんにやく,ごま油, 三温糖,すりいりごま	おかひじき,にんじん,さや えんどう,ごぼう,大根, ねぎ,れんこん,ピーマン,さ やいんげん	461kcal 14.6g 14.0g
11(木)	カレーライス,コールスローサラダ,バナナ 牛乳	フルーツボンチ	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,マヨネーズ, オクラ,なす,かぼちゃ,キャベツ, きゅうり,レモン,バナナ,パイナップル, もも缶詰,果物,りんご,バナナ, キウイ	546kcal 13.8g 12.9g
12(金)	白い食卓ロール,鮭のフライオーロラソース, ころころスープ,スパゲティサラダ,トマト,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	495kcal 30.8g 20.9g
13(土)	焼きうどん,チンゲン菜と卵の和え物,プリン, 牛乳	せんべい	豚もも,かまぼこ,鶏卵, 牛乳	うどん,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	389kcal 14.3g 10.6g
15(月)	★七分付き玄米,レンコンのつくね,オレンジ 白菜のみそ汁,ブロッコリーのおかか和え 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	582kcal 24.9g 11.8g
16(火)	レーズンロールパン,一口カツ,牛乳トマト 野菜スープ,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	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,しいたけ	755kcal 25.9g 37.4g
17(水)	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	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	465kcal 14.1g 17.3g
18(木)	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	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	455kcal 16.8g 8.4g
19(金)	バターロールパン,魚の香草揚げ,トマト,牛乳 ごぼうときゅうりのサラダ ポテトとウィンナーのスープ,	りんごゼリー	ホキ,鶏卵,ツナ缶,ソー セージ,牛乳,ゼラチン	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,レモン	442kcal 20.0g 17.5g
20(土)	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	494kcal 14.7g 19.6g
22(月)	★人参ごはん,いわし梅煮,みそ汁,お茶 じゃが芋とひじきの煮物,	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,こんにやく, 三温糖,じゃがいも	にんじん,しいたけ,さやえんどう, おかひじき,さやいんげん,なす,大根, ブロッコリー,えのきたけ	406kcal 13.2g 11.2g
24(水)	遠足(水族館見学)の為 お弁当の日	焼き芋		さつまいも		54kcal 0.5g 0.1g
25(木)	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	565kcal 21.7g 18.6g
26(金)	米粉ロールパン,魚のエスカベージュ 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	563kcal 24.5g 19.3g
27(土)	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,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	380kcal 11.2g 14.6g
29(月)	★七分付き玄米,野菜ふりかけ,肉じゃが, なすのみそ汁,オレンジお茶,	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 やえんどう,なす,えのきた け,オクラ,オレンジ,マー マレード	447kcal 15.3g 8.0g
30(火)	食パン,イチゴジャム,鶏のからあげ,牛乳 パンプキンサラダ,カレースープ,	大学いも	鶏もも,戻つき,ソーセージ, 牛乳	食パン,かたくり粉,サラダ 油,さつまいも,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, にんにく,かぼちゃ,きゅうり, にんじん,たまねぎ,パセ リ	697kcal 25.6g 30.5g

月平均栄養価 エネルギー 449kcal たんぱく質 16.8g 脂質 14.7g

9日(火)鶏肉のソースカツ 15日(月)れんこんのつくね 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。