

令和3年 12月 令和3年12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(水)	ばりんこ	中華丼 パンサンスー お茶	ベジタべる 牛乳	豚もも・脂付、生揚げ、ハム、牛乳	ばりんこ、米・精白米、砂糖・上白糖、かたくり粉、サラダ油、はるさめ、ごま油、三温糖、ベジタべる	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	350kcal 10.6g 12.4g
2(木)	ハーベスト	鮭と小松菜のご飯 人参しりしり けんちん汁、お茶	さつま芋とチーズ のケーキ	さけ、ツナ缶、鶏卵、豆腐(木綿)、油あげ、かつお節、クリームチーズ、練乳(加糖)	米・精白米、三温糖、里芋(水煮)、マーガリン(ソフトタイプ)、さつまいも、薄力粉	こまつな、にんじん、大根、ごぼう、ねぎ	426kcal 13.2g 13.1g
3(金)	味しらべ	バターロールパン きのこのクリームシチュー 大豆ころころサラダ、牛乳	ポップコーン	鶏もも皮なし、牛乳、大豆、ひよこまめ、えだまめ、いんげん豆、ハム	味しらべ、バターロールパン、じゃがいも、さつまいも、サラダ油、マヨネーズ、とうもろこし	にんじん、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、しいたけ、生、パセリ、きゅうり	260kcal 8.9g 11.5g
6(月)	サッポロポテト	米粉ロールパン、魚のステーキ ソースがけ、スパゲティサラダ 白菜スープ、牛乳	人参ヨーグルト ケーキ	メルルーサ、ツナ缶、竹輪(焼き竹輪)、ベーコン(豚)、牛乳、ヨーグルト、鶏卵、練乳(加糖)	米粉のロールパン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、スパゲティ、マヨネーズ(全卵型)、はるさめ、薄力粉	たまねぎ、しょうが、キャベツ、はくさい、にんじん、ねぎ、レモン	386kcal 14.8g 15.0g
7(火)	人参スティック	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、お茶	コーンフレーク	豚もも・脂付、生揚げ、削り節、みそ(米) 赤色辛みそ、牛乳	米・七分つき米、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく、切り干し大根、えのきたけ、ねぎ	376kcal 14.0g 6.6g
8(水)	みりん揚	五目ラーメン 根菜の煮物 みかん、お茶	フルーツ ヨーグルト	豚もも・脂付、はんぺん、削り節、ヨーグルト	中華めん、ごま油、里芋(冷凍)、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、大根、れんこん、みかん、ハイナップル、もも、りんご、バナナ、キウイ	346kcal 10.6g 8.5g
9(木)	しるこスティック	白い食卓ロール、魚の唐揚げ 中華ソース、ポテトサラダ トマト、野菜スープ、牛乳	あべかわ	いかの香味揚げ、ツナ缶、ソーセージ、牛乳、豆腐(木綿)、きな粉	パン、マヨネーズ(全卵型)、じゃがいも、白玉粉、マカロニ(乾)、砂糖・上白糖	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、パセリ	318kcal 10.9g 13.4g
10(金)	星たべよ	ごはん、鶏肉とさつま芋の甘辛煮 大根のみそ汁 小松菜の和え物、お茶	焼き芋	鶏もも皮つき、削り節、みそ(米) 甘みそ、かつお節	星たべよ、米・精白米、さつまいも、三温糖	大根、なす、しめじ、ねぎ、こまつな、にんじん	405kcal 11.5g 9.4g
11(土)	ジュース	ミートスパゲティ ポテトサラダ ゼリー、牛乳	せんべい	豚ひき肉、牛乳	スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ(全卵型)、マーガリン、せんべい	たまねぎ、にんじん、パセリ、きゅうり、ゼリー	554kcal 12.9g 18.4g
13(月)	胚芽ビスケット	わかめごはん、おでん ささみとキャベツの和え物 お茶	サッポロポテト バーベキュー味 飲むヨーグルト	わかめごはんの素、生揚げ、はんぺん、竹輪(焼き竹輪)、かつお節、昆布、鶏ささみ、飲むヨーグルト	米・精白米、すりいりごま、三温糖	大根、キャベツ	429kcal 19.8g 10.5g
14(火)	さつま芋 スティック	タコライス ブロッコリーサラダ バナナ、牛乳	あんみつ	豚ひき肉、チーズ(ハルマサン)、牛乳、あずき缶詰	さつまいも、米・精白米、ごまドレッシング	たまねぎ、キャベツ、トマト、ブロッコリー、とうもろこし、にんじん、バナナ、ハイナップル、もも、みかん、りんご	431kcal 13.3g 9.5g
15(水)	ぼたぼた焼き	レーズンロールパン、ささみの フィンガーフライ、せん野菜サラダ トマト、きのこスープ、牛乳	ラスク	鶏ささ身、鶏卵、チーズ(ハルマサン)、ツナ缶、ベーコン(豚)、牛乳、生クリーム、牛乳、きな粉	ぼたぼた焼き、レーズンロールパン、薄力粉、パン粉、サラダ油、マヨネーズ、じゃがいも、食パン、はちみつ	大根、きゅうり、梅、しお、トマト、しめじ、マッシュルーム、しいたけ(菌床)、生、パセリ	455kcal 18.0g 17.9g
16(木)	かつぱえび せん	七分付き玄米、野菜ふりかけ 筑前煮 みそ汁、お茶	蒸しパン	鶏もも皮なし、削り節、豆腐(木綿)、油あげ、カットわかめ、みそ(米) 赤色辛みそ、鶏卵、牛乳、きな粉	米・七分つき米、里芋、三温糖、薄力粉、マーガリン	ごぼう、れんこん、たけのこ、にんじん、しいたけ(干、乾)、さやえんどう、えのきたけ	342kcal 13.0g 7.7g
17(金)	ひじきスティック	米粉ロールパン、フライドチキン 花野菜のサラダ ミネストローネスープ、牛乳	ブラウニー ケーキ	鶏もも皮つき、牛乳、鶏卵	パン、かたくり粉、サラダ油、ごまドレッシング、マカロニ(乾)、オリーブ油、薄力粉、三温糖、マーガリン、バター	しょうが、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし(ホ-ルカ-ネ)、ヤングコーン、トマト、なす、にんじん、ズッキーニ	3215kcal 84.1g 222.8g
18(土)	ジュース	すき焼き ほうれん草の和え物 プリン、牛乳	せんべい	豚もも・脂付、焼き豆腐、なると、鶏卵、牛乳	米・精白米、しらたき、せんべい	ねぎ、白菜、ゆでたけのこ(菌床)、生、ほうれん草、もやし	501kcal 19.0g 12.2g
20(月)	ハッピーターン	マーボー丼 春雨サラダ お茶	サッポロポテト マミー	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ(米) 赤色辛みそ、ハム、マミー	米・精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、マヨネーズ(全卵型)	たまねぎ、なす、れんこん、ねぎ、たら、ピーマン、にんじん、しょうが、とうもろこし(ホ-ルカ-ネ)、きゅうり	414kcal 9.8g 11.0g
21(火)	人参スティック	食パン、いかの香味揚げ、 きゅうりとコーンのサラダ カレースープ、牛乳	オレンジゼリー	ホキ、ハム、ベーコン(豚)、牛乳、セラチン	パン、かたくり粉、三温糖、じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、きゅうり、とうもろこし(ホ-ルカ-ネ)、トマト、キャベツ、たまねぎ、しめじ、まい、たけ、オレンジジュース、みかん缶詰(果)	218kcal 9.1g 7.4g
22(水)	ベジタべる	七分付き玄米、いわしの柚子みそ 煮、やみつつききゅうり かぼちゃの豚汁、お茶	パンプキン ケーキ	豚肩ロース・脂付、みそ(米) 赤色辛みそ、かつお節、練乳(加糖)、牛乳、鶏卵	ベジタべる、米・七分つき米、ごま油、すりいりごま、薄力粉、マーガリン、バター、三温糖	きゅうり、かぼちゃ、大根、にんじん、ごぼう、ねぎ	2748kcal 170.7g 86.9g
23(木)	きな粉 ウエハース	焼きそば スイートポテトサラダ 牛乳	お好み焼き	豚もも・脂付、かまぼこ(蒸し)、さくらえび、いか、ハム、牛乳、あおのり、かつお節、さくらえび、鶏卵、豚ばら・脂付	焼きそば、サラダ油、さつまいも、マヨネーズ、長いも、薄力粉	キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、きゅうり、ねぎ	464kcal 12.6g 26.2g
24(金)	サッポロポテト バーベキュー 味	キッズビビンバ さつま芋のレモン煮 お茶	ハッピーターン	豚ひき肉	米・精白米、ごま油、サラダ油、さつまいも、三温糖	ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、にんじん、ほうれん草、うそ、レモン	352kcal 9.3g 12.1g
25(土)	ジュース	ハヤシライス 、コールスローサラダ ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚もも・脂付、ハム、牛乳	米・精白米、じゃがいも、サラダ油、三温糖、せんべい	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	472kcal 12.6g 9.9g
27(月)	コナツツサブレ	親子丼 じゃが芋の煮物 お茶	かつぱえびせん	鶏卵、鶏もも皮つき、かつお節、刻みり、さつま揚げ	米・精白米、三温糖、じゃがいも	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、さやいんげん	384kcal 11.9g 9.1g
28(火)	雪の宿	和風スパゲティ パンプキンサラダ 牛乳	サッポロポテト	ツナ缶、牛乳	雪の宿、スパゲティ、オリーブ油、さつまいも、マヨネーズ	たまねぎ、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり	374kcal 10.4g 13.5g

月平均栄養価 エネルギー 450kcal たんぱく質 22.7g 脂質 24.6g

12月22日は冬至ということでいわしのゆず味噌煮、かぼちゃの豚汁が出ます!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。