

令和3年 12月 令和3年12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(水)	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	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、ほくさい、ヤングコーン、きゅうりとろろこし	399kcal 12.2g 13.2g
2(木)	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、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、マーガリン、さつまいも、薄力粉	こまつな、にんじん、大根、ごぼう、ねぎ	451kcal 15.3g 12.6g
3(金)	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(水煮缶詰)、ひよこまめ、えだまめ、いんげん豆、ハム	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(玄穀)	にんじん、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、しいたけ、パセリ、きゅうり	347kcal 13.0g 15.4g
6(月)	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、うたい、竹輪(焼き竹輪)、ベーコン、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、はるさめ、薄力粉	たまねぎ、しょうが、キャベツ、ほくさい、にんじん、ねぎ、レモン	518kcal 25.0g 19.3g
7(火)	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	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんじん、切り干し大根、えのきたけ、ねぎ	433kcal 16.9g 7.8g
8(水)	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(ゆで)、ごま油、里芋、三温糖	とうもろこし、やし、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、大根、れんこん、さやえんどう、みかん、ハイナル、りんご、バナナ、パ	304kcal 12.0g 4.5g
9(木)	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、うたい、ソーセージ、牛乳、豆腐、きな粉	パン、マヨネーズ、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	439kcal 17.4g 17.9g
10(金)	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	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、しめじ、にんじん	415kcal 13.8g 6.7g
11(土)	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、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	609kcal 15.3g 24.9g
13(月)	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 パーベ 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、鶏ささ身、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	490kcal 23.2g 12.9g
14(火)	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、牛乳、あずき缶詰	米・精白米、ごまドレッシング	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、バナナ、ハイナル、もも、みかん、りんご	519kcal 17.3g 13.6g
15(水)	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、ツナ缶、うたい、ベーコン、牛乳、生クリーム、牛乳、きな粉	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、生、パセリ	705kcal 30.9g 27.8g
16(木)	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、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、さやえんどう、えのきたけ	373kcal 15.5g 7.2g
17(金)	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、にんじん、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	394.5kcal 103.5g 271.8g
18(土)	すき焼き丼 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、しいたけ、生、ほうれんそう、もやし	529kcal 22.6g 15.9g
20(月)	マーボー丼 春雨サラダ お茶	サッポロポテト マミー	豆腐、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	たまねぎ、なす、れんこん、ゆで、ねぎ、にら、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	524kcal 12.4g 13.8g
21(火)	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、牛乳、ゼラチン	パン、かたくり粉、三温糖、じゃがいも、マヨネーズ	きゅうり、とうもろこし、トマト、キャベツ、たまねぎ、しめじ、しいたけ、オレンジジュース、みかん	353kcal 16.2g 11.7g
22(水)	七分付き玄米、いわしの柚子みそ煮 やみつききゅうり かぼちゃの豚汁、お茶	パンキンケーキ	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	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	335.5kcal 212.3g 104.7g
23(木)	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	435kcal 14.5g 24.0g
24(金)	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、にんじん、もやし、にんじん、ほうれんそう、レモン	391kcal 11.1g 12.6g
25(土)	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(ゆで)、キャベツ、きゅうり、レーズン	514kcal 14.9g 13.7g
27(月)	親子丼 じゃが芋の煮物 お茶	かつばえびせん	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、ほうれんそう、にんじん、きやいんげん	441kcal 14.3g 10.0g
28(火)	和風スパゲティ パンキンサラダ 牛乳	サッポロポテト	ツナ缶、うたい、牛乳	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	444kcal 13.7g 17.3g

月平均栄養価 エネルギー 510 kcal たんぱく質 28.9g 脂質 29.5g

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。