

令和3年 2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)	サッポロポテト バーベキュー味	★七分付き玄米、肉じゃが、みそ汁、野菜ふりかけ オレンジ、お茶	枝豆とチーズの マフィン	豚肩ロース・脂付かつお節、生揚げみそ(米) 赤色辛みそ、鶏卵(全卵・生)、チーズ(プロセス)、牛乳(普通牛乳)、ハム	米・七分つき米、じゃがいも、しらたき、三温糖、小麦(国産)、玄穀、マヨネーズ(全卵型)	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、なす、大根、ねぎ(葉ねぎ)、えのきたけ、オレンジ(オレンジ系)	379kcal 13.4g 11.7g
2(火)	さつま芋 スティック	バターロールパン、魚の利休揚げ 大豆のころころサラダ、野菜スープ、牛乳	肉まん あんまん	ホキ、大豆(水煮缶詰)、ベーコン(豚)、牛乳	さつまいも、バターロールパン、三温糖、かたくり粉、白ゴマ、砂糖、マヨネーズ(卵黄型)、肉まん、あんまん	きゅうりにんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし(緑豆)	309kcal 11.4g 12.2g
3(水)	星たべよ	さつま芋とひじきのごはん、豚汁 チンゲン菜の和え物、お茶	ヨーグルトケーキ	油あげかつお節、豆腐(木綿)、豚もも・脂付かつわかめ、みそ(米) 赤色辛みそ、ヨーグルト(プレーン)、鶏卵(全卵・生)	星たべよ米・精白米、さつまいも、すりいりごま、薄力粉(1等)、マーガリン(ワタタイプ)、三温糖	おかひじき、にんじん、さやえんどう、チンゲンサイ、もやし(大豆)、ごぼう、大根	387kcal 10.6g 11.2g
4(木)	ハーベスト	親子うどん、かぼちゃのそぼろあんかけ バナナ、お茶	コーンフレーク	鶏もも皮つき(若鶏)、油あげ、みそ(米) 赤色辛みそ、ヨーグルト(プレーン)、鶏卵(全卵・生)、かつお節、鶏ひき肉、牛乳(普通牛乳)	うどん(ゆで)、かたくり粉、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	万能ねぎ、しいたけ(干、乾)、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、バナナ	415kcal 14.4g 9.7g
5(金)	雪の宿	食パン、シンデレラシチュー ブロッコリーサラダ、牛乳	ぼたぼた焼き ミックスジュース	牛乳(普通牛乳)、鶏むね皮なし(若鶏)、牛乳	雪の宿 食パン、さつまいも、ごまドレッシング、ぼたぼた焼き	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカネル)、ミックスジュース(ホトル)	317kcal 9.9g 8.3g
6(土)	ジュース	親子丼、小松菜の和え物、プリン、牛乳	せんべい	鶏もも皮つき(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、かまぼこ(蒸し)、かつお節、牛乳	米・精白米、せんべい	たまねぎ、ごまつなもやし(大豆)	482kcal 16.0g 11.8g
8(月)	ひじきスティック	★七分付き玄米、さばの味噌煮、さつま汁 胡麻和え、お茶	バナナケーキ	さば、ホキ、みそ(米) 赤色辛みそ、油あげ、かつお節、牛乳(普通牛乳)、鶏卵(全卵・生)	米・七分つき米、三温糖、さつまいも、こんにやく(板)、白ゴマ、砂糖、上白糖、薄力粉(1等)、マーガリン(ワタタイプ)、バター	しょうが、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ(葉ねぎ)、ほうれんそう、もやし(アヲマツ)、バナナ	541kcal 20.1g 16.7g
9(火)	人参スティック	黒糖ロールパン、油淋鶏、三色サラダ 中華スープ、牛乳	飲むヨーグルト せんべい	鶏もも皮つき(若鶏)から揚げ、鶏卵(全卵・生)、豆腐(木綿)、かつわかめ、牛乳、飲むヨーグルト(ホトル)	黒糖ロールパン、かたくり粉、揚げ油、砂糖、上白糖、ごま油、はちみつ、コンドレッシング、せんべい	にんじん、しょうが(おろし)、ねぎ(白)、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカネル)、チンゲンサイ	249kcal 9.8g 8.7g
10(水)	味しらべ	わかめごはん、おでん ささみとキャベツの和え物、お茶	カップケーキ パイ	わかめごはんの素、生揚げ、はちま、竹輪(焼き竹輪)、かつお節、昆布、鶏ささ身(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、牛乳(普通牛乳)	味しらべ米・精白米、すりいりごま、三温糖、薄力粉(1等)、マーガリン(ワタタイプ)、砂糖、上白糖	大根、キャベツ	446kcal 18.9g 14.9g
12(金)	胚芽ビスケット	バターロールパン、コロケ、キャベツサラダ トマト、カレースープ、牛乳	ポップコーン	ソーセージ(ウイナー)、牛乳	バターロールパン、コンドレッシング、とうもろこし(玄穀)	キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホルカネル)、トマト、にんじん、たまねぎ、パセリ	290kcal 7.9g 10.2g
13(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	豚肩ロース・脂付ハム(ロース)、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	480kcal 12.2g 11.0g
15(月)	ぼたぼた焼き	★七分付き玄米、さつま芋と鶏肉の甘辛煮 豆腐のみそ汁、みかん、お茶	さつま芋とチーズ のケーキ	鶏もも皮なし(若鶏)、豆腐(木綿)、かつわかめ、かつお節、みそ(米) 赤色辛みそ、クリームチーズ、鶏卵(全卵・生)	ぼたぼた焼き、米・七分つき米、さつまいも、かたくり粉、三温糖、すりいりごま、マーガリン(ワタタイプ)、薄力粉(1等)	しょうが、大根、えのきたけ、なす、みかん	488kcal 14.9g 12.0g
16(火)	さつま芋 スティック	白い食卓ロール、元気団子、やみつききゅうり トマト、白菜スープ、牛乳	胚芽ビスケット 牛乳	豆腐(木綿)、鶏ひき肉、レバー(鶏肝)、あおりのり(寒干し)、かつお節、鶏卵(全卵・生)、ベーコン(豚)、牛乳(牛乳)(おやつ)	さつまいも、白い食卓ロール、かたくり粉、サラダ油、ごま油、はるさめ	しょうが、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、げんき、きゅうり、トマト、はさき、ねぎ(葉ねぎ)	377kcal 16.1g 18.0g
17(水)	ベジたべる	ライス、フェイジョア(豆とソーセージのトマト 煮込み)、きゅうりとコーンのサラダ、牛乳	プレーンケーキ	大豆(水煮缶詰)、豚もも・脂付ツナ缶(油漬フルーフ)、牛乳、鶏卵(全卵・生)、牛乳(普通牛乳)	ベジたべる米・精白米、じゃがいも、三温糖、コンドレッシング、薄力粉(1等)、マーガリン(ワタタイプ)	たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホルカネル)	538kcal 14.5g 18.5g
18(木)	みりん揚	焼きそば、バナナ、牛乳、マセドアンサラダ	バナナヨーグルト	豚肩ロース・脂付、かまぼこ(蒸し)、牛乳、チーズ(プロセス)、ヨーグルト(プレーン)	焼きそば、サラダ油、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ(全卵型)	キャベツ、もやし(大豆)、にんじん、ピーマン、バナナ、きゅうり	337kcal 12.2g 14.2g
19(金)	まがりせんべい	黒糖ロールパン、エビフライ、せん野菜 ポテトとチキンのスープ、牛乳	焼き芋	えび(ハナマイエ)、養鶏、鶏卵(全卵・生)、ツナ缶(油漬フルーフ)、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳	まがりせんべい、黒糖ロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも、さつまいも	きゅうり、大根、とうもろこし(ホルカネル)、たまねぎ、とうもろこし(クリーム状)、にんじん	328kcal 12.2g 10.3g
20(土)	ジュース	中華丼、バンサンスー、プリン、牛乳	せんべい	豚もも・脂付ハム(ロース)、牛乳	米・精白米、はるさめ、ごま油、三温糖、せんべい	たけのこ(ゆで)、しいたけ(干、乾)、にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、きゅうり、とうもろこし(ホルカ)	462kcal 13.4g 9.1g
22(月)	せんべい	★マーボー丼、春雨サラダ、お茶	蒸しパン	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ(米) 赤色辛みそ、ハム(ロース)、鶏卵(全卵・生)、牛乳(普通牛乳)	せんべい、米・七分つき米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、砂糖、上白糖、薄力粉(1等)、マーガリン(ワタタイプ)	たまねぎ、なす、れんこん(ゆで)、ねぎ(葉ねぎ)、にら、ピーマン、にんじん、しょうが、もやし(大豆)、きゅうり	442kcal 12.3g 11.2g
24(水)	人参スティック	ドライカレー、スパゲティサラダ ミルクスープ、バナナ、牛乳	星たべよ マミー	豚ひき肉、チーズ(ハルゲン)、ツナ缶(油漬フルーフ)、竹輪(焼き竹輪)、牛乳(普通牛乳)、生クリーム、牛乳、マミー	米・精白米、スパゲティ、マヨネーズ(全卵型)、じゃがいも、星たべよ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、レーズン、キャベツ、とうもろこし(ホルカネル)、パセリ、バナナ	549kcal 12.6g 16.8g
25(木)	みりん揚	人参ごはん、さばの塩焼き、のっぺい汁 ブロッコリーのおかか和え、お茶	ブラウニーケーキ	鶏もも皮つき(若鶏)、かまぼこ(蒸し)、油あげ、かつお節、さば、ホキ、生揚げ、削り節、豚もも・脂付、鶏卵(全卵・生)	米・精白米、こんにやく(板)、三温糖、薄力粉(1等)、マーガリン(ワタタイプ)、バター	にんじん、しいたけ(干、乾)、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカネル)、ごぼう、大根	665kcal 30.7g 31.7g
26(金)	ココナッツサブレ	米粉ロールパン、魚のステーキソースがけ 粉ふき芋、トマト、かぼちゃとチキンのスープ、牛乳	あべかわ	ホキ、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳、豆腐(木綿)、きな粉	米粉のロールパン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、じゃがいも、さつまいも、マーガリン(ワタタイプ)、白玉粉、マカロニ(乾)、砂糖	たまねぎ、トマト、かぼちゃ、とうもろこし(クリーム状)、にんじん	319kcal 11.5g 9.3g
27(土)	ジュース	ミートスパゲティ、ポパイサラダ、牛乳、ヨーグルト	せんべい	豚ひき肉、ハム(ロース)、牛乳	米粉のロールパン、かたくり粉、三温糖、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい	たまねぎ、にんじん、パセリ、ほうれんそう、とうもろこし(ホルカネル)	486kcal 15.1g 13.6g

月平均栄養価 エネルギー 453kcal たんぱく質 13.7g 脂質 13.4g

◎リトルワールド～世界について考えよう～で、17日はブラジル料理をたべます。ブラジルの家庭料理、フェイジョアダは黒豆とソーセージ、豚肉、玉ねぎなどの野菜を煮込んだ料理です。お楽しみに！！

★マークのついている日は、七分付玄米の日です。
*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。