

令和3年 3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)	ベジたべる	★鶏飯、ほうれん草の和え物 豆腐のみそ汁、お茶	パンブキンケーキ	鶏皮も、削り節しらす干し、豆腐(木綿)、カットわかめ、かつお節、みそ(米)、赤色辛みそ、牛乳(普通牛乳)、鶏卵(全卵・生)	ベジたべる、米・七分つき米、三温糖、薄力粉(1等)、マーガリン(ワタガイ)、バター	ごぼう、にんじん、さやえんどう、ほうれん草、もやし(大豆)、大根、えのきたけ、なす、かぼちゃ	519kcal 11.0g 21.8g
2(火)	さつま芋スティック	黒糖ロールパン、鶏のからあげ、牛乳 きゅうりとコーンのサラダ、野菜スープ	コーンフレーク	鶏もも皮つき(若鶏)、ツナ缶(油漬)、かつお、牛乳(普通牛乳)	さつまいも、黒糖ロールパン、かたくり粉、サラダ油、コーンフレーク、じゃがいも、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	しょうが、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホクカイ)、かぼちゃ、たまねぎ、とうもろこし(ホクカイ)、パセリ	511kcal 20.2g 21.9g
3(水)	ぼたぼた焼き	ちらし寿司、ブロッコリーのおかか和え 花麩汁、お茶	さつま芋蒸しパン	ツナ缶(油漬)、かつお、油あげ、鶏卵(全卵・生)、刻みのり、かつお節、豆腐(絹ごし)、かまぼこ(蒸し)、牛乳(普通牛乳)	ぼたぼた焼き、ごはん、三温糖、さつまいも、薄力粉(1等)、マーガリン(ワタガイ)	しいたけ(干)、にんじん、さやえんどう、かんぴょう(乾)、ブロッコリー、とうもろこし(ホクカイ)、ねぎ(葉ねぎ)、たけのこ(ゆで)	703kcal 18.6g 10.1g
4(木)	ひじきスティック	ミートスパゲティ、かいじゅうサラダ バナナ、牛乳	サッポロポテト ミックスジュース	豚ひき肉、チーズ(ハルサン)、牛乳	スパゲティ、サラダ油、さつまいも、コーンフレーク、マヨネーズ(卵黄型)	たまねぎ、にんじん、パセリ、かぼちゃ、きゅうり、バナナ、ミックスジュース(ボトル)	572kcal 18.6g 19.2g
5(金)	ハーベスト	バターロールパン、魚の竜田揚げ、牛乳 れんこんサラダ、ポテトとウインナーのスープ	肉まん あんまん	赤火腿(ロース)、ソーセージ(ウインナー)、牛乳	バターロールパン、かたくり粉、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも、肉まん、あんまん	しょうが、れんこん、にんじん、チンゲンサイ、もやし(大豆)	334kcal 13.6g 12.2g
6(土)	ジュース	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、脂付、かまぼこ(蒸し)、鶏卵(全卵・生)、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 10.9g 7.5g
8(月)	かっぱえびせん	★七分付き玄米、生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 みそ汁、お茶	バナナコッタ	生揚げ、豚ひき肉、豆腐(木綿)、油あげ、カットわかめ、かつお節、みそ(米)、赤色辛みそ、ゼラチン、牛乳(普通牛乳)、生クリーム	米・七分つき米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、大根、はくさい	408kcal 12.0g 16.2g
9(火)	人参スティック	カレーライス、コールスローサラダ オレンジ、牛乳	さつま芋とりんごの ケーキ	牛乳(普通牛乳)、豚ロース、脂付ハム(ロース)、牛乳、鶏卵(全卵・生)	米・精白米、じゃがいも、サラダ油、三温糖、薄力粉(1等)、さつまいも、マーガリン(ワタガイ)	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮缶詰)、オクラ、なす、キャベツ、きゅうり、レモン、オレンジ(ハレンシア)、バナナ	503kcal 11.2g 17.9g
10(水)	胚芽ビスケット	食パン、ハンバーグ、ブロッコリーサラダ ミルクスープ、牛乳	マフィン チーズとコーン	豚ひき肉、鶏卵(全卵・生)、牛乳(普通牛乳)、あから、生クリーム、牛乳、チーズ(プロセス)	食パン、パン粉、ごまドレッシング、じゃがいも、薄力粉(1等)、マヨネーズ(全卵型)	たまねぎ、ブロッコリー、とうもろこし(ホクカイ)、にんじん、パセリ	450kcal 19.5g 20.0g
11(木)	星たべよ	親子うどん、ちくわの磯辺揚げ、バナナ、お茶	野菜かりんとう 牛乳	鶏もも皮つき(若鶏)、油あげ、なすと鶏卵(全卵・生)、かつお節、竹輪(焼き竹輪)、あおのり(寒干し)、牛乳(おやつ)	星たべうどん(ゆで)、小麦(国産)、玄麦	万能ねぎ、しいたけ(干)、にんじん、ほうれん草、ほうろく、バナナ	409kcal 15.9g 15.6g
12(金)	みりん揚	全粒粉入りロールパン、鮭のフライ、オーロラソース 大豆のころころサラダ、野菜スープ、牛乳	バナナヨーグルト	さけ、鶏卵(全卵・生)、大豆(水煮缶詰)、ベーコン(豚)、牛乳、ヨーグルト(プレーン)	全粒粉入りロールパン、薄力粉(1等)、バナナ、マヨネーズ(卵黄型)	きゅうりにんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし(緑豆)、バナナ	400kcal 13.6g 19.0g
13(土)	ジュース	ナポリタンスパゲティ、ポパイサラダ ヨーグルト、牛乳	せんべい	ソーセージ(ウインナー)、チーズ(ハルサン)、ツナ缶(油漬)、かつお、牛乳	スパゲティ、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい	にんじん、たまねぎ、ピーマン、ほうれん草、とうもろこし(ホクカイ)	561kcal 17.8g 16.0g
15(月)	雪の宿	小松菜とじゃこの混ぜご飯、みそ汁 鶏肉とブロッコリーの和風マヨネーズ、お茶	手作りプリン	しらす干し、鶏もも皮なし(若鶏)、生揚げ、みそ(米)、赤色辛みそ、かつお節、鶏卵(全卵・生)、牛乳(普通牛乳)、生クリーム	雪の宿、米、精白米、ごま油、マヨネーズ(卵黄型)、砂糖、上白糖	ごまつな、とうもろこし(ホクカイ)、ブロッコリー、オクラ、大根、ねぎ(葉ねぎ)、えのきたけ	369kcal 12.0g 13.5g
16(火)	さつま芋スティック	★七分付き玄米、みそカツ、小松菜の和え物 のっぺい汁、お茶	ブラウニーケーキ	鶏もも皮つき(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、みそ(米)、赤色辛みそ、かつお節、生揚げ、削り節、豚もも、脂付	さつまいも、米・七分つき米、薄力粉(1等)、バナナ粉、三温糖、にんにく(板)、マーガリン(ワタガイ)、バター	ごまつな、もやし(大豆)、にんじん、ごぼう、大根	606kcal 23.3g 23.7g
17(水)	ココナッツサブレ	タコライス、マセドアンサラダ、牛乳	あべかわ	豚ひき肉、チーズ(ハルサン)、チーズ(プロセス)、牛乳、豆腐(木綿)、きな粉	米・精白米、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ(全卵型)、白玉粉、マカロニ(乾)、砂糖、上白糖	たまねぎ、キャベツ、トマト、しょうが、きゅうりにんじん	477kcal 14.6g 15.5g
18(木)	まがりせんべい	五目ラーメン、根菜の煮物、バナナ、お茶	ベジたべる 飲むヨーグルト	豚もも、脂付、鶏もも皮なし(若鶏)、かつお、飲むヨーグルト(ボトル)	まがりせんべい、中華めん(ゆで)、ごま油、三温糖、ベジたべる	とうもろこし(ホクカイ)、もやし(大豆)、にんじん、ごぼう、大根	328kcal 13.0g 5.1g
19(金)	しるこスティック	白い食卓ロール、魚の揚げ煮 せん野菜、カレースープ、牛乳	蒸しパン	赤魚、ツナ缶(油漬)、かつお、ソーセージ(ウインナー)、牛乳、鶏卵(全卵・生)、牛乳(普通牛乳)	白い食卓ロール、かたくり粉、三温糖、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)、薄力粉(1等)、マーガリン(ワタガイ)	しょうが、きゅうり、大根、とうもろこし(ホクカイ)、にんじん、たまねぎ、パセリ	395kcal 12.0g 18.4g
22(月)	野菜かりんとう	わかめごはん、魚の煮つけ やみつききゅうり、豚汁、お茶	焼き芋	わかめごはんの煮、赤魚、豆腐(木綿)、豚もも、脂付、カットわかめ、かつお節、みそ(米)、赤色辛みそ	米・精白米、三温糖、ごま油、さつまいも	しょうが、きゅうり、大根、とうもろこし(ホクカイ)	298kcal 11.1g 4.6g
23(火)	人参スティック	米粉ロールパン、豆腐の真砂揚げ ごぼうときゅうりのサラダ、スープヌードル、牛乳	ぱりんこ マミー	豆腐(木綿)、鶏ひき肉、さくらえび、しらす干し、鶏卵(全卵・生)、ツナ缶(油漬)、かつお、かつお節、ベーコン(豚)、牛乳、マミー	米粉のロールパン、かたくり粉、マヨネーズ(全卵型)、はるさめ、ぱりんこ	にんじん、ねぎ(葉ねぎ)、ごぼう、きゅうり、とうもろこし(ホクカイ)、たまねぎ、チンゲンサイ	321kcal 10.8g 11.7g
24(水)	サッポロポテト	★中華丼、パンサンサー、オレンジ、お茶	バナナケーキ	豚もも、脂付、生揚げ、ハム(ロース)、牛乳(普通牛乳)、鶏卵(全卵・生)	米・七分つき米、砂糖、上白糖、かたくり粉、サラダ油、はるさめ、ごま油、三温糖、薄力粉(1等)、マーガリン(ワタガイ)、バター	しょうが、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、しいたけ(干)、ねぎ(葉ねぎ)、ほうろく、とうもろこし(ホクカイ)、オレシジ(ハレンシア)、バナナ	483kcal 10.1g 17.1g
25(木)	味しらべ	レーズンロールパン、ささみのフィンガーフライ マカロニサラダ、豆乳スープ、牛乳	キャベツマフィン	鶏ささ身(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、チーズ(ハルサン)、ハム(ロース)、ベーコン(豚)、豆乳(調整)、生クリーム、牛乳(普通牛乳)、牛乳、チーズ(プロセス)	味しらべ、レーズン、ロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、サラダ油、マカロニ(乾)、マヨネーズ(卵黄型)、すりいりごま、マヨネーズ	ほうろく、しょうが、かぼちゃ、チンゲンサイ、マッシュルーム(ゆで)、めじろ(ふなしめじ)、キャベツ	422kcal 16.4g 19.7g
26(金)	ぱりんこ	七分付き玄米、ホイコーロー、卵スープ、お茶	サッポロポテト バーベキュー味	豚肉・脂付、みそ(米)、赤色辛みそ、鶏卵(全卵・生)、豆腐(絹ごし)、カットわかめ	ぱりんこ、米・七分つき米、三温糖	にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、かぶ、大根	325kcal 11.8g 9.9g
27(土)	ジュース	あんかけ焼きそば、パンブキンサラダ プリン、牛乳	せんべい	豚もも、脂付、牛乳	焼きそば、麺、かたくり粉、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい	キャベツ、もやし(大豆)、にんじん、ピーマン、たけのこ(ゆで)、かぼちゃ、きゅうり	371kcal 8.9g 9.9g
29(月)	ぼたぼた焼き	★厚揚げの卵とじ丼、さつま芋と昆布の煮物 バナナ、お茶	胚芽ビスケット	生揚げ、鶏もも皮なし(若鶏)、かつお節、鶏卵(全卵・生)、刻み昆布、大豆(水煮缶詰)	ぼたぼた焼き、米・七分つき米、三温糖、さつまいも	めじろ(ふなしめじ)、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、ほうろく、バナナ	387kcal 12.4g 7.1g
30(火)	さつま芋スティック	七分付き玄米、豚肉のしょうが焼き さつま汁、お茶	ぼたぼた焼き	豚肩ロース、脂付、油あげ、かつお節、みそ(米)、赤色辛みそ	さつまいも、米・七分つき米、にんにく(板)、ぼたぼた焼き	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、ごぼう、ねぎ(葉ねぎ)	321kcal 10.4g 8.1g
31(水)	サッポロポテト バーベキュー味	クリームスパゲティ、キャベツのごまネーズ和え オレンジ、牛乳	ココナッツサブレ	豚ひき肉、牛乳(普通牛乳)、竹輪(焼き竹輪)、牛乳	スパゲティ、じゃがいも、すりいりごま、マヨネーズ(卵黄型)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし(ホクカイ)、オレンジ(ハレンシア)	400kcal 12.7g 14.1g

月平均栄養価 エネルギー 432kcal たんぱく質 14.1g 脂質 14.4g

* 3/24(水)の中華丼は、年長児のリクエストメニューです。お楽しみに！

★マークの付いている日は、七分付き玄米の日です。
※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。