

令和3年 4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(木)	ぱりんこ	親子うどん,じゃが芋の煮物,バナナ,お茶	かつばえびせん	鶏もも皮つき(若鶏),油あげ,なると,鶏卵(全卵・生),かつお節	まがりせんべい,うどん(ゆで),じゃがいも,三温糖,味しらべ	万能ねぎ,しいたけ(干・乾),にんじん,ほうれんそう,たまねぎ,バナナ	343kcal 12.6g 7.5g
2(金)	きな粉ウエハース	キッズビビンバ,さつま芋のレモン煮,牛乳	星たべよ	豚ひき肉,牛乳	米・精白米,ごま油,サラダ油,さつまいも,三温糖,星たべよ	ねぎ(葉ねぎ),しょうが,もやし(大豆),にんじん,ほうれんそう,レモン(果汁)	427kcal 11.1g 17.0g
3(土)	ジュース	ちゃんぽんめん,スイートポテトサラダ,プリン,牛乳	せんべい	豚もも,脂付ハム(ロース),牛乳	中華めん(ゆで),さつまいも,マヨネーズ(卵黄型),せんべい	はくさい,にんじん,もやし(大豆),たけのこ,水煮缶詰,ねぎ(葉ねぎ),きゅうり	452kcal 10.1g 15.9g
5(月)	しるこスティック	ごはん,なすと鶏肉のみそ炒め,卵スープ,お茶	ポップコーン	鶏もも皮つき(若鶏),みそ(赤),赤色辛みそ,鶏卵(全卵・生),豆腐(絹ごし),カットわかめ	米・精白米,三温糖,とうもろこし(玄穀)	なす,ピーマン,たまねぎ,キャベツ,かぶ・根,にんじん	330kcal 12.1g 8.6g
6(火)	人参スティック	ハヤシライス,ブロッコリーサラダ,オレンジ,牛乳	サッポロポテト	豚肩ロース,脂付牛乳	米・精白米,じゃがいも,ごまドレッシング	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(ゆで),ブロッコリー,とうもろこし(赤・緑・赤),オレンジ(パレンシア)	357kcal 9.5g 10.6g
7(水)	ベジたべる	★七分付き玄米,肉じゃが,みそ汁,お茶	手作りプリン	豚肩ロース,脂付かつお節,豆腐(木綿),油あげ,カットわかめ,みそ(赤),赤色辛みそ,鶏卵(全卵・生),牛乳(普通牛乳),生クリーム	ベジたべる,米・七分つき米,じゃがいも,マヨネーズ(卵黄型),薄力粉(1等),砂糖,上白糖	にんじん,たまねぎ,さやえんどう,大根,はくさい	368kcal 11.8g 12.2g
8(木)	ひじきスティック	ミートスパゲティ,キャベツサラダ,バナナ,牛乳	飲むヨーグルト,サッポロポテト	豚肩ロース,チーズ(ハルゲン),牛乳,飲むヨーグルト(ポトル)	スパゲティ,サラダ油,コンドレッシング	たまねぎ,にんじん,パセリ,キャベツ,きゅうり,とうもろこし(赤・緑・赤),バナナ	521kcal 17.6g 17.1g
9(金)	みりん揚	黒糖ロールパン,魚のステーキソースがけ,粉ふき芋,トマト,しんたまねぎと卵のスープ,牛乳	カップケーキ,パイ	赤牛,鶏卵(全卵・生),豆腐(絹ごし),カットわかめ,牛乳,牛乳(普通牛乳)	黒糖ロールパン,かたくり粉,三温糖,サラダ油,はるさめ,さつまいも,マーガリン(ソフト),薄力粉(1等),砂糖,上白糖	たまねぎ,トマト,にんじん	405kcal 12.2g 18.6g
10(土)	ジュース	カレーライス,春雨サラダ,ヨーグルト,牛乳	せんべい	豚もも,脂付ハム(ロース),牛乳	米・精白米,じゃがいも,はるさめ(緑豆),マヨネーズ(卵黄型),せんべい	にんじん,たまねぎ,とうもろこし(赤・緑・赤),きゅうり	568kcal 15.5g 16.7g
12(月)	きな粉ウエハース	中華丼,春雨サラダ,お茶	枝豆とチーズのマフィン	豚もも,脂付生揚げハム(ロース),鶏卵(全卵・生),チーズ(プロセス),牛乳(普通牛乳),えたまめ	米・七分つき米,砂糖,上白糖,かたくり粉,サラダ油,はるさめ,さつまいも,マーガリン(ソフト),薄力粉(1等),砂糖,上白糖	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・乾),はくさい,きゅうり,とうもろこし(赤・緑・赤)	453kcal 11.8g 18.4g
13(火)	さつま芋スティック	レーズンロールパン,コロッコ,アスパラのサラダ,スープヌードル,牛乳	焼き芋	ベーコン(豚),牛乳	さつまいも,レーズン,ロールパン,マヨネーズ(卵黄型),はるさめ	アスパラ(フリット),にんじん,とうもろこし(赤・緑・赤),たまねぎ,チンゲンサイ	348kcal 8.0g 10.4g
14(水)	星たべよ	五目ごはん,小松菜の和え物,みそ汁,お茶	バナナケーキ	鶏もも皮つき(若鶏),焼き油あげ,かつお節,生揚げ,みそ(赤),赤色辛みそ,牛乳(普通牛乳),鶏卵(全卵・生)	星たべよ,米・精白米,こんにやく(板),薄力粉(1等),三温糖,マーガリン(ソフト),バター	ごぼう(ゆで),にんじん,しいたけ(干・乾),こまつな,やし(大豆),なす,大根,ねぎ(葉ねぎ),えのきたけ,バナナ	493kcal 13.3g 17.2g
15(木)	ココナッツサブレ	★親子丼,ほうれん草の和え物,バナナ,お茶	パンナコッタ	鶏卵(全卵・生),鶏もも皮つき(若鶏),かつお節,しらすし,せらチン,牛乳(普通牛乳),生クリーム	米・精白米,三温糖	たまねぎ,ほうれんそう,もやし(大豆),バナナ	460kcal 13.2g 15.3g
16(金)	サッポロポテト	全粒粉入りロールパン,魚のエスカベージュ,ブロッコリーサラダ,豆乳スープ,牛乳	マミー,かつばえびせん	メロン,サーベロン(豚),豆乳(調製),生クリーム,牛乳(普通牛乳),牛乳,マミー	全粒粉入りロールパン,かたくり粉,三温糖,ごまドレッシング	たまねぎ,トマト,パセリ,ブロッコリー,とうもろこし(赤・緑・赤),かぼちゃ,チンゲンサイ,マッシュルーム(ゆで),しめじ,ぶなしめじ	397kcal 15.0g 11.8g
17(土)	ジュース	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(全卵・生),牛乳	米・精白米,しらす,せんべい	ねぎ(白),白菜(ゆで),しいたけ(薄戻),生,ほうれんそう,もやし(大豆)	488kcal 18.9g 11.8g
19(月)	味しらべ	バターロールパン,揚げ魚のレモン風味,やみつききゅうり,ポテとチキンのスープ,牛乳	キャベツマフィン	赤魚,鶏もも皮つき(若鶏),牛乳,鶏卵(全卵・生),チーズ(プロセス),牛乳(普通牛乳),ハム(ロース)	味しらべ,バターロールパン,かたくり粉,三温糖,サラダ油,ごま油,じゃがいも,薄力粉(1等),マヨネーズ(全卵型)	レモン(果汁),きゅうり,たまねぎ,とうもろこし(クリーム状),にんじん,キャベツ	300kcal 11.1g 13.0g
20(火)	人参スティック	白い食卓ロール,鶏のからあげ,牛乳,春キャベツサラダ,ミルクスープ	フルーツinゼリー	鶏もも皮つき(若鶏),牛乳(普通牛乳),生クリーム,牛乳	白い食卓ロール,かたくり粉,サラダ油,コンドレッシング,じゃがいも	にんじん,しょうが,キャベツ,きゅうり,とうもろこし(赤・緑・赤),たまねぎ,パセリ,パイナップル(缶詰),みかん缶詰(果肉)	427kcal 17.9g 21.0g
21(水)	かつばえびせん	ドライカレー,ポテとウインナーのスープ,ポパイサラダ,牛乳	あべかわ	豚ひき肉,チーズ(ハルゲン),ソーセージ(ウイナー),ハム(ロース),牛乳,豆腐(木綿),きな粉	米・精白米,じゃがいも,マカロニ(乾),マヨネーズ(卵黄型),白玉粉,砂糖,上白糖	たまねぎ,にんじん,ピーマン,レーズン,チンゲンサイ,もやし(大豆),ほうれんそう,とうもろこし(赤・緑・赤)	429kcal 13.1g 14.4g
22(木)	胚芽ビスケット	焼きそば,ポテトサラダ,バナナ,牛乳	プレーンケーキ	豚肩ロース,脂付,かまぼこ(蒸し),ハム(ロース),牛乳,牛乳(普通牛乳),鶏卵(全卵・生)	焼きそば,各種,サラダ油,じゃがいも,マヨネーズ(卵黄型),薄力粉(1等),三温糖,マーガリン(ソフト),バター	キャベツ,もやし(大豆),にんじん,ピーマン,きゅうり,とうもろこし(赤・緑・赤),バナナ	459kcal 9.9g 18.8g
23(金)	ぱりんこ	★金平ごはん,チンゲン菜の和え物,豚汁,お茶	牛乳,ハーベスト	豆腐(木綿),豚もも,脂付,カットわかめ,かつお節,みそ(赤),赤色辛みそ,牛乳(おやつ)	ぱりんこ,米・七分つき米,ごま油,三温糖,ごま(白),むき,すりいりごま	にんじん,チンゲンサイ,もやし(大豆),ごぼう,大根	309kcal 10.7g 10.9g
24(土)	ジュース	焼きうどん,チンゲン菜と卵の和え物,ヨーグルト,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	327kcal 11.8g 5.9g
26(月)	サッポロポテト,パーベキュー味	★マーボー丼,パンサンサー,オレンジ,お茶	人参,ヨーグルトケーキ	豆腐(木綿),豚ひき肉,みそ(赤),赤色辛みそ,ハム(ロース),ヨーグルト(プレーン),鶏卵(全卵・生)	米・七分つき米,ごま油,三温糖,かたくり粉,はるさめ,サラダ油,薄力粉(1等)	たまねぎ,なす,れんこん(ゆで),ねぎ(葉ねぎ),たら,ピーマン,にんじん,しょうが,きゅうり,とうもろこし(赤・緑・赤),オレンジ(パレンシア)	426kcal 11.2g 11.9g
27(火)	さつま芋スティック	食パン,イチゴジャム,シンデレラシチュー,きゅうりとコーンのサラダ,牛乳	ミックスジュース,ぱりんこ	牛乳(普通牛乳),鶏もも皮なし(若鶏),ツナ缶(油漬),クライト,牛乳	さつまいも,食パン,コンドレッシング,ぱりんこ	いちじく,かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,とうもろこし(赤・緑・赤),ミックスジュース(ポトル)	303kcal 9.4g 7.8g
28(水)	野菜かりんとう	たけのこごはん,さばの塩焼き,五目みそ汁,ブロッコリーのおかか和え,お茶	さつま芋とチーズのケーキ	油あげ,鶏もも皮なし(若鶏),削り節,さば,赤牛,かつお節,クリームチーズ,鶏卵(全卵・生)	ごはん,三温糖,マーガリン(ソフト),さつまいも,薄力粉(1等)	たけのこ(ゆで),にんじん,さやえんどう,ブロッコリー,とうもろこし(赤・緑・赤)	467kcal 22.8g 19.4g
30(金)	ぼたぼた焼き	米粉ロールパン,こいのぼりハンバーグ,スパゲティサラダ,カレースープ,牛乳	バナナヨーグルト	豚ひき肉,鶏卵(全卵・生),牛乳(普通牛乳),おから,ツナ缶(油漬),クライト,竹輪(焼き),ソーセージ(ウイナー),牛乳,ヨーグルト(プレーン)	ぼたぼた焼き,米粉のロールパン,パン粉,スパゲティ,マヨネーズ(全卵型)	たまねぎ,キャベツ,にんじん,パセリ,バナナ	382kcal 17.0g 19.9g

月平均栄養価 エネルギー 410kcal たんぱく質 13.1g 脂質 14.1g

※園では1週間のメニューで70品目の食材を食べられるように、献立を考えています。

※週に1回、七分付き玄米を食べます。白米よりも食物繊維が豊富で栄養価が高いといわれています。

★マークの付いている日が、七分付き玄米の日です。

※午後のおやつに手作りケーキやマフィンがです。園のオリジナルケーキです♪お楽しみに！！

*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。