

令和3年 4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	体の調子をとのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(木)	親子うどん,じゃが芋の煮物,バナナ,お茶	かっぱえびせん	鶏もも皮つき(若鶏),油あげなると鶏卵(全卵・生),かつお節	うどん(ゆで),じゃがいも,三温糖,味しらす	万能ねぎしいたけ(干),こんにんじん,ほうれんそう,たまねぎ,バナナ	351kcal 14.5g 8.0g
2(金)	キッズピビンバ,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),こんにんじん,ほうれんそう,レモン(果汁)	506kcal 14.5g 20.1g
3(土)	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,こんにんじん,もやし(大豆),たけのこ,水菜,缶詰,ねぎ(葉ねぎ),きゅうり	509kcal 13.2g 21.0g
5(月)	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(米),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,こんにんじん	362kcal 14.4g 8.3g
6(火)	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(ホ-ルカ-ネ),オレンジ(パルファン)	486kcal 13.2g 16.1g
7(水)	★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(米),赤色辛みそ,鶏卵(全卵・生),牛乳(普通牛乳),生クリーム	米・七分つき米,じゃがいも,しらたき,三温糖,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	434kcal 14.5g 14.0g
8(木)	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	豚ひき肉,チーズ(ハルマズ),牛乳,飲むヨーグルト(ボトル)	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,ハセリ,キャベツ,きゅうり,とうもろこし(ホ-ルカ-ネ),バナナ	643kcal 22.8g 21.7g
9(金)	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	ホキ,鶏卵(全卵・生),豆腐(絹ごし),カットわかめ,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,じゃがいも,さつまいも,マーガリン(70タイプ),薄力粉(1等),砂糖,上白糖	たまねぎ,トマト,にんじん	501kcal 19.1g 21.3g
10(土)	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(ホ-ルカ-ネ),きゅうり	634kcal 18.6g 22.2g
12(月)	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),えだまめ	米・七分つき米,砂糖,上白糖,かたくり粉,サラダ油,はるさめ,マヨネーズ(卵黄型),小麦(国産),玄穀,マヨネーズ(全卵型)	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,はくさい,きゅうり,とうもろこし(ホ-ルカ-ネ)	409kcal 12.2g 14.8g
13(火)	レーズンロールパン,コロッケ,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	レーズンロールパン,マヨネーズ(卵黄型),はるさめ,さつまいも	アスパラ(グリーン),にんじん,とうもろこし(ホ-ルカ-ネ),たまねぎ,チンゲンサイ	513kcal 13.2g 16.9g
14(水)	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(米),赤色辛みそ,牛乳(普通牛乳),鶏卵(全卵・生)	米・精白米,こんにやく(板),薄力粉(1等),三温糖,マーガリン(70タイプ),バター	ごぼう(ゆで),にんじん,しいたけ(干),ねぎ(葉ねぎ),えのきたけ,バナナ	476kcal 15.4g 14.1g
15(木)	★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,しらす干し,ゼラチン,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	493kcal 15.3g 16.4g
16(金)	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 かっぱえびせん	メルルーサ,ベーコン(豚),豆乳(調整),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,ハセリ,ブロッコリー,とうもろこし(ホ-ルカ-ネ),かぼちゃ,チンゲンサイ,マッシュルーム(ゆで),もじ,じぶなしめじ	548kcal 25.2g 16.0g
17(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(全卵・生),牛乳	米・精白米,しらたき,せんべい	ねぎ(白),白,ゆで,しいたけ(厚床),生,ほうれんそう,もやし(大豆)	516kcal 22.5g 15.5g
19(月)	バターロールパン,揚げ魚のレモン風味,牛乳やみつつきゅうり,ポテトとチキンのスープ	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)	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(70タイプ),にんじん,キャベツ	441kcal 18.4g 18.9g
20(火)	白い食卓ロール,鶏のからあげ,春キャベツサラダ,ミルクスープ,牛乳	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	しょうが,キャベツ,きゅうり,とうもろこし(ホ-ルカ-ネ),たまねぎ,にんじん,ハセリ,ハチマタ(缶詰),みかん缶詰(果実)	528kcal 20.9g 25.1g
21(水)	ドライカレー,ポテト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(ハルマズ),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(ホ-ルカ-ネ)	505kcal 16.8g 17.4g
22(木)	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(煮し),ハム(ロース),牛乳,牛乳(普通牛乳),鶏卵(全卵・生)	焼きそば,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(70タイプ),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(ホ-ルカ-ネ),バナナ	498kcal 12.2g 22.1g
23(金)	★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(米),赤色辛みそ,牛乳(おやつ)	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	368kcal 12.0g 12.4g
24(土)	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(煮し),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	375kcal 15.8g 9.2g
26(月)	★マーボー丼,パンサンスー,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(米),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),にら,ピーマン,にんじん,しょうが,きゅうり,とうもろこし(ホ-ルカ-ネ),オレンジ(パルファン),レモン(果汁)	455kcal 13.0g 11.4g
27(火)	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),ルー(4枚),牛乳	食パン,さつまいも,コンドレッシング,ぱりんこ	いちごジャム,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(ホ-ルカ-ネ),ミックスジュース(ボトル)	441kcal 14.8g 13.1g
28(水)	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,ホキ,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(70タイプ),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(ホ-ルカ-ネ)	500kcal 27.1g 20.9g
30(金)	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),ルー(4枚),竹輪(焼き竹輪),ソーセージ(ウイナー),牛乳,ヨーグルト(プレーン)	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,ハセリ,バナナ	508kcal 23.3g 26.3g

月平均栄養価 エネルギー 501kcal たんぱく質 16.9g 脂質 17.0g

※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ます。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。