

令和3年 5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(土)	ジュース	ハヤシライス,ポパイサラダ,プリン,牛乳	せんべい	豚肩ロース・脂付,ツナ缶(油漬フレーク),牛乳	米・精白米,じゃがいも,マヨネーズ(卵黄型),せんべい	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(ゆで),ほうれんそう,とうもろこし(ホルカネル)	554kcal 13.0g 16.9g
6(木)	しるこスティック	★七分付き玄米,さつま芋と鶏肉の甘辛煮,春キャベツのみそ汁,お茶	マフィンチーズとコーン	鶏もも皮なし(若鶏),生揚げ,削り節,みそ(米),淡色辛みそ,鶏卵(全卵)	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,薄力粉	しょうが,キャベツ,たまねぎ,さやえんどう,とうもろこし(ホルカネル)	385kcal 14.1g 9.3g
7(金)	ベジタべる	焼きうどん,じゃが芋のとひじきの煮物,お茶	焼き芋	豚もも・脂付,かまぼこ(蒸し),干しひじき(ステルス),乾,油あげ,かつお	ベジタべる,うどん(ゆで),じゃがいも,三温糖,さつまいも	キャベツ,にんじん,たまねぎ,さやえんどう	333kcal 12.6g 4.0g
8(土)	ジュース	タコライス,春雨サラダ,ヨーグルト,牛乳	せんべい	豚ひき肉,ハム(ロース),牛乳	米・精白米,はるさめ(緑豆),マヨネーズ(卵黄型),せんべい	たまねぎ,キャベツ,マト,とうもろこし(ホルカネル),きゅうり	467kcal 12.7g 10.3g
10(月)	ひじきスティック	米粉ロールパン,ささみのフィンガーフライ,ポパイサラダ,ポテトとウインナーのスープ,牛乳	ヨーグルトケーキ	鶏ささ身(若鶏),鶏卵(全卵・生),チーズ(パルメザン),ハム(ロース),	米粉のロールパン,薄力粉(1等),パン粉,サラダ油,マカロニ(乾),マ	ほうれんそう,とうもろこし(ホルカネル),たまねぎ,にんじん,パセリ	391kcal 15.4g 17.1g
11(火)	人参スティック	小松菜とじゃこの混ぜご飯,かぼちゃのそぼろ煮,みそ汁,お茶	さつま芋蒸しパン	しらす干し,鶏ひき肉,生揚げ,みそ(米) 赤色辛みそ,かつお節,鶏卵	米・精白米,ごま油,サラダ油,砂糖・上白糖,さつまいも,薄力粉(1	にんじん,こまつな,とうもろこし(ホルカネル),かぼちゃ,なす,大根,ねぎ	400kcal 11.5g 9.9g
12(水)	みりん揚	バターロールパン,油淋鶏,ブロッコリーサラダ,トマト,豆乳スープ,牛乳	手作りプリン	鶏もも皮つき(若鶏)から揚げ,ベーコン(豚),豆乳(調製),生クリーム	バターロールパン,かたくり粉,揚げ油,砂糖・上白糖,ごま油,はちみ	しょうが(おろし),ねぎ(白),にんにく,ブロッコリー,とうもろこし(ホ	358kcal 9.5g 19.3g
13(木)	きな粉ウエハース	豚肉の柳川風井,七分付き玄米,キャベツと塩こんぶの和え物,オレンジ,お茶	フルーツポンチ	豚肩ロース・脂付,鶏卵(全卵・生),かつお節,生揚げ,塩昆布	米・精白米,三温糖,米・七分つき米	たまねぎ,さやいんげん,ごぼう,キャベツ,にんじん,きゅうり,オレンジ	566kcal 15.7g 14.6g
14(金)	星たべよ	黒糖ロールパン,揚げ魚のレモン風味,大豆ころころサラダ,キャベツスープ,牛乳	コーンフレーク	赤魚,大豆(水煮缶詰),ひよこまめ(ゆで),えだまめ(ゆで),いんげん	星たべよ,黒糖ロールパン,かたくり粉,三温糖,サラダ油,マヨネー	レモン(果汁),にんじん,きゅうり,キャベツ,まい	389kcal 10.8g 15.9g
15(土)	ジュース	ミートスパゲティ,スイートポテトサラダ,プリン,牛乳	まがりせんべい	豚ひき肉,ハム(ロース),牛乳	スパゲティ,マーガリン(ソフトタイプ),さつまいも,マヨネーズ(卵黄型),	たまねぎ,にんじん,パセリ,きゅうり	609kcal 14.8g 21.2g
17(月)	ココナッツサブレ	白い食卓ロール,ポークビーンズ,スパゲティサラダ,牛乳	さつま芋とりんごのケーキ	大豆(水煮缶詰),豚もも・脂付,ベーコン(豚),牛乳(普通牛乳),チー	白い食卓ロール,じゃがいも,黒砂糖,スパゲティ,マヨネーズ(全卵	たまねぎ,にんじん,マト,パセリ,キャベツ,りんご	500kcal 14.6g 20.7g
18(火)	さつま芋スティック	ごはん,鶏のからあげ,きんぴらごぼう,すまし汁,お茶	サッポロポテトバーベキュー味,マミー	鶏もも皮つき(若鶏),豆腐(木綿),かまぼこ(蒸し),かつお節,マミー	さつまいも,米・精白米,かたくり粉,サラダ油,すりいりごま,ごま油,	しょうが,にんにく,ごぼう,にんじん,さやいんげん,ほうれんそう,え	537kcal 19.9g 18.0g
19(水)	味しらべ	カレーライス,せん野菜サラダ,牛乳	パンナコッタ	牛乳(普通牛乳),豚ロース・脂付,ツナ缶(油漬フレーク),牛乳,	味しらべ,米・精白米,じゃがいも,マヨネーズ(卵黄型),三温糖	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(水煮缶詰),オクラ,なす,大根,きゅう	481kcal 10.7g 22.6g
20(木)	胚芽ビスケット	焼きそば,マセドアンサラダ,牛乳	フルーツヨーグルト	豚肩ロース・脂付,かまぼこ(蒸し),さくらえび,チーズ(プロセス),牛	焼きそば,糖,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,やし(大豆),にんじん,ピーマン,きゅうり,パイナップ	303kcal 8.4g 10.6g
21(金)	ばりんこ	★七分付き玄米,鮭のちゃんちゃん焼き,切り干し大根のみそ汁,お茶	枝豆とチーズのマフィン	さけのみそ(米) 赤色辛みそ,生揚げ,削り節,鶏卵(全卵・生),チーズ	ばりんこ,米・七分つき米,小麦(国産) 玄穀,マヨネーズ(全卵型)	キャベツ,たまねぎ,にんじん,切り干し大根,ねぎ(葉ねぎ)	383kcal 24.0g 9.2g
22(土)	ジュース	親子丼,小松菜の和え物,ヨーグルト,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	米・精白米,せんべい	たまねぎ,こまつな,もやし(大豆)	455kcal 17.0g 10.2g
24(月)	野菜かりんとう	★七分付き玄米,筑前煮,白菜のみそ汁,ごましお,お茶	カルピスゼリー	鶏もも皮つき(若鶏),削り節,油あげ,みそ(米),赤色辛みそ,牛乳,ゼラ	米・七分つき米,里芋,三温糖	ごぼう,れんこん,たけのこ,にんじん,しいたけ(干,乾),さやえん	292kcal 11.4g 5.3g
25(火)	人参スティック	全粒粉入りロールパン,鶏肉のアップルソースがけ,きゅうりとコーンのサラダ,ミルクスープ,トマト,牛乳	あべかわ	鶏もも皮つき(若鶏),ツナ缶(油漬フレーク),牛乳(普通牛乳),生ク	全粒粉入りロールパン,かたくり粉,三温糖,コーンドレッシング,白	にんじん,りんご,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,とうもろこし(ホルカネ	437kcal 21.2g 20.6g
26(水)	まがりせんべい	キッズビビンバ,やみつききゅうり,バナナ,牛乳	キャベツマフィン	豚ひき肉,牛乳,鶏卵(全卵・生),チーズ(プロセス),牛乳(普通牛	まがりせんべい,米・精白米,ごま油,サラダ油,すりいりごま,薄力粉	ねぎ(葉ねぎ),しょうが,にんにく,もやし(大豆),にんじん,ほうれん	453kcal 14.0g 16.3g
27(木)	雪の宿	★七分付き玄米,豚肉のしょうが焼き,大根のみそ汁,お茶	パンブキンケーキ	豚肩ロース・脂付,削り節,みそ(米) 甘みそ,牛乳(普通牛乳),鶏卵	雪の宿,米・七分つき米,薄力粉(1等),マーガリン(ソフトタイプ),パ	たまねぎ,ピーマン,にんじん,しょうが,大根,なす,しめじ(ぶなしめ	515kcal 12.4g 19.1g
28(金)	ハーベスト	食パン,イチゴジャム,魚のフライ,カレースープ,ブロッコリースナップエンドウのサラダ,牛乳	ベジタべる,飲むヨーグルト	ホキ,鶏卵(全卵・生),ソーセージ(ウインナー),牛乳,飲むヨーグルト(ポ	食パン,薄力粉(1等),パン粉,マヨネーズ(全卵型),じゃがいも,ベジ	いちごジャム,ブロッコリー,スナップえんどう,とうもろこし(ホルカネ	415kcal 16.6g 17.2g
29(土)	ジュース	親子うどん,じゃが芋の煮物,プリン,牛乳	せんべい	鶏もも皮つき(若鶏),油あげ,削り節,鶏卵(全卵・生),かつお節,牛	じゃがいも,三温糖,せんべい	にんじん,しいたけ(干,乾),ねぎ(白),たまねぎ	427kcal 12.5g 8.6g
31(月)	ぼたぼた焼き	★七分付き玄米,肉じゃが,なめこのみそ汁,お茶	ポップコーン,一口チーズ	豚肩ロース・脂付,かつお節,豆腐(木綿),削り節,みそ(米) 赤色辛み	ぼたぼた焼き,米・七分つき米,じゃがいも,しらたき,三温糖,とうも	にんじん,たまねぎ,さやえんどう,なめこ,もやし(大豆),ねぎ(葉	321kcal 11.8g 8.4g

月平均栄養価 エネルギー 417kcal たんぱく質 13.6g 脂質 13.6g

★マークの付いている日は七分付き玄米の日です。

*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。

旬のたけのこや春キャベツを多く使ったメニューが沢山登場します。お楽しみに！