

令和3年 5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	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(土)	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(油漬フルーフ),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)	598kcal 15.1g 21.9g
6(木)	★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(※) 淡色辛みそ,鶏卵(全卵・生),チーズ(プロセス),牛乳(普通牛乳)	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(1等),マヨネーズ(全卵型),じゃがいも	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)	430kcal 16.9g 9.2g
7(金)	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(スナズン),乾,油あげ,かつお節	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	391kcal 15.5g 3.7g
8(土)	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,トマト,とうもろこし(ホルカネル),きゅうり	508kcal 15.0g 14.2g
10(月)	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(ハルダ),ハム(ロース),ソーゼン(ウイナー),牛乳,ヨーグルト(プレーン)	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),マヨネーズ(卵黄型),じゃがいも,マーガリン(ソフトタイプ),三温糖	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	533kcal 25.7g 22.3g
11(火)	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(※) 赤色辛みそ,かつお節,鶏卵(全卵・生),牛乳(普通牛乳),きな粉	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等),三温糖,マーガリン(ソフトタイプ),黒ゴマ	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(葉ねぎ),えのきたけ	453kcal 13.5g 11.3g
12(水)	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(調整),生クリーム,牛乳(普通牛乳),牛乳,鶏卵(全卵・生),練乳(加糖)	バターロールパン,かたくり粉,揚げ油,砂糖・上白糖,ごま油,はちみつ,こまドレッシング	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(ホルカネル),トマト,かぼちゃ,チンゲンサイ,マッシュルーム(ゆで),しめじ,ぶなめ	405kcal 13.1g 21.1g
13(木)	豚肉の柳川風,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,さやえんどう,ごぼう,キャベツ,にんじん,きゅうり,オレンジ,バナナ,パイナップル(缶詰),もも缶詰(果肉),果実,みかん缶詰(果肉),バナナ,りんご	536kcal 17.0g 10.0g
14(金)	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),いんげん豆(ゆで),ベーコン(豚),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,マヨネーズ(卵黄型),コーンフレーク,フルーツグラノーラ	レモン(果汁),にんじん,きゅうり,キャベツ,まいたけ,たまねぎ,パセリ	477kcal 17.2g 18.6g
15(土)	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),まがりせんべい	たまねぎ,にんじん,パセリ,きゅうり	655kcal 17.2g 27.2g
17(月)	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),チーズ(パルメザン),ツナ缶(油漬フルーフ),竹輪(焼き竹輪),牛乳,鶏卵(全卵・生)	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(全卵型),薄力粉(1等),さつまいも,サラダ油,マーガリン(ソフトタイプ),三温糖	たまねぎ,にんじん,トマト,パセリ,キャベツ,りんご	570kcal 18.8g 23.8g
18(火)	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	米・精白米,かたくり粉,サラダ油,すりいりごま,ごま油,三温糖	しょうが,にんにく,ごぼう,にんじん,さやえんどう,ほうれんそう,えのきたけ	610kcal 21.6g 20.3g
19(水)	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(油漬フルーフ),牛乳,ゼラチン,生クリーム	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,きゅうり,梅びしお	582kcal 14.2g 28.1g
20(木)	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),牛乳,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,おくら,パプリカ(缶詰),みかん缶詰(果肉),もも缶詰(果肉),鶏肉,りんご,バナナ,キウイフルーツ	345kcal 10.8g 14.0g
21(金)	★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,みそ(米) 赤色辛みそ,生揚げ,削り節,鶏卵(全卵・生),チーズ(プロセス),牛乳(普通牛乳),ハム(ロース),えだまめ	米・七分つき米,マーガリン(ソフトタイプ),マヨネーズ(全卵型),小麦(国産),玄穀	キャベツ,ピーマン,にんじん,しめじ(ほんしめじ),切り干し大根,たまねぎ,ねぎ(葉ねぎ)	461kcal 29.7g 11.1g
22(土)	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,牛乳	米・精白米,せんべい	たまねぎ,こまつな,もやし(大豆)	493kcal 20.5g 14.1g
24(月)	★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	鶏もも皮なし(若鶏),削り節,油あげ,みそ(米) 赤色辛みそ,牛乳,ゼラチン	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),さやえんどう,はるさめ,大根,ねぎ(葉ねぎ),レモン(果汁),みかん缶詰(果肉),パプリカ(缶詰),キウイフルーツ	331kcal 13.8g 5.3g
25(火)	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(油漬フルーフ),牛乳(普通牛乳),生クリーム,牛乳,豆腐(木綿),きな粉	全粒粉入りロールパン,かたくり粉,三温糖,コンドレッシング,じゃがいも,白玉粉,マカロニ(乾),砂糖,上白糖	りんご,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,とうもろこし(ホルカネル),にんじん,パセリ,トマト	514kcal 17.5g 24.5g
26(水)	キッズビビンバ,やみついきゅうり,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(普通牛乳),ハム(ロース)	米・精白米,ごま油,サラダ油,すりいりごま,薄力粉(1等),マヨネーズ(全卵型)	ねぎ(葉ねぎ),しょうが,にんにく,もやし(大豆),にんじん,ほうれんそう,きゅうり,バナナ,キャベツ	521kcal 15.0g 21.7g
27(木)	★七分付き玄米,豚肉のしょうが焼き,大根のみそ汁,お茶	パンキンケーキ	豚肩ロース・脂付,削り節,みそ(米) 甘みそ,練乳(加糖),牛乳(普通牛乳),鶏卵(全卵・生)	米・七分つき米,薄力粉(1等),マーガリン(ソフトタイプ),バター,三温糖	たまねぎ,ピーマン,にんじん,しょうが,大根,なす,しめじ(ぶなしめじ),ねぎ(葉ねぎ),かぼちゃ	515kcal 14.0g 18.7g
28(金)	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	ベジたべる,飲むヨーグルト	ホキ,鶏卵(全卵・生),ソーゼン(ウイナー),牛乳,飲むヨーグルト(ポトル)	食パン,薄力粉(1等),パン粉,マヨネーズ(全卵型),じゃがいも,ベジたべる	いちごジャム,ブロッコリー,スナップエンドウ,とうもろこし(ホルカネル),にんじん,たまねぎ,パセリ	568kcal 23.6g 22.3g
29(土)	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,牛乳	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	440kcal 14.6g 11.5g
31(月)	★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) 赤色辛みそ,一口チーズ	米・七分つき米,じゃがいも,しらたき,三温糖,とうもろこし(玄穀)	にんじん,たまねぎ,さやえんどう,なめこのみそ(大豆),ねぎ(葉ねぎ)	369kcal 14.5g 9.8g

月平均栄養価 エネルギー 501kcal たんぱく質 17.6g 脂質 16.7g

★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！