

令和3年 6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	体の調子をとのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(火)	さつま芋スティック	バターロールパン、鶏のごま風味揚げ、いんげんのごまネーズ和え、スーパヌードル、トマト、牛乳	切りもち揚マミー	鶏もも皮つき(若鶏)、ツナ缶(油漬フルークラフト、ベーコン(豚)、牛乳、マミー)	さつまいも、バターロールパン、かたくり粉、ごま(白)、むぎ、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)、ごま(すりごま)、はるさめ	しょうが、にんにく、さやいんげん、にんじん、とうもろこし(ホルカネ)、たまねぎ、しめじ(ぶなしめじ)、チンゲンサイ、トマト	541kcal 19.6g 26.7g
2(水)	しるこスティック	チキンとごぼうのカレーピラフ、コールスローサラダ、コーンスープ、牛乳	手作りプリン	鶏もも皮なし(成鶏)、ハム(ローズ)、豆乳、牛乳(普通牛乳)、生クリーム、牛乳、鶏卵(全卵・生)、練乳(加糖)	米・精白米、サラダ油、三温糖、じゃがいも、砂糖・上白糖	たまねぎ、ごぼう、ピーマン、にんじん、キャベツ、きゅうり、りーずン、とうもろこし(クリーム状)、とうもろこし(ホルカネ)、パセリ	438kcal 14.4g 14.1g
3(木)	ベジタべる	七分付き玄米、野菜ふりかけ、魚の竜田揚げ、ブロッコリーのおかか和え、みそ汁、お茶	フルーツヨーグルト	ホキ、かつお節、生揚げみそ(米) 赤色辛みそ、ヨーグルト(プレーン)	ベジタべる、米・七分つき米、かたくり粉	しょうが、ブロッコリー、とうもろこし、大根、ねぎ、えのきたけ、ハイナップ(缶詰)、みかん缶詰(果肉)、もも缶詰(果肉種)、果肉、りんご、バナナ、キウイフルーツ	333kcal 16.0g 4.8g
4(金)	きな粉ウエハース	米粉ロールパン、豆腐団子、やみつききゅうり、野菜スープ、牛乳	さつま芋とりごのケーキ	豆腐(木綿)、干しえび(皮付き)、あおりの(素干し)、しらす干し、かつお節、牛乳、鶏卵(全卵・生)	米粉のロールパン、かたくり粉、サラダ油、ごま油、すりいりごま、じゃがいも、薄力粉(1等)、さつまいも、マーガリン(ソフトタイプ)	しいたけ(干、乾)、にんじん、ねぎ(葉ねぎ)、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、とうもろこし(クリーム状)、パセリ、りんご	506kcal 12.8g 22.5g
5(土)	ジュース	ハヤシライス、春雨サラダ、ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚肩ロース 脂付、ハム(ローズ)、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、マッシュルーム(ゆで)、とうもろこし(ホルカネ)、きゅうり	517kcal 12.2g 13.8g
7(月)	ひじきスティック	わかめごはん、筑前煮、白菜のみそ汁、オレンジ、お茶	芋けんぴ牛乳	わかめごはんの素、鶏もも皮なし(若鶏)、削り節、油あげみそ(米) 赤色辛みそ、牛乳(おやつ)	米・精白米、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、はくさい、大根、ねぎ(葉ねぎ)、オレンジ(パルシアン)	382kcal 14.0g 10.8g
8(火)	人参スティック	黒糖ロールパン、一口カツ、せん野菜サラダ、ミネストローネスープ、牛乳	するめ一口チーズ	豚もも、脂付、鶏卵(全卵・生)、ツナ缶(油漬フルークラフト、牛乳、するめ、一口チーズ)	黒糖ロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)、マカロニ(乾)、オリーブ油	にんじん、大根、きゅうり、梅びしお、トマト、なす、ズッキーニ	384kcal 18.8g 19.0g
9(水)	星たべよ	ナポリタンスパゲティ、かいじゅうサラダ、バナナ、牛乳	お好み焼き	ソーセージ(ウイナー)、豚もも、脂付、チーズ(ハルマズン)、牛乳、あおりの(素干し)、かつお節、さらえび(素干し)、鶏卵(全卵・生)	星たべよ、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)、長いも、薄力粉(1等)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、バナナ、キャベツ、ねぎ(葉ねぎ)	637kcal 17.9g 27.4g
10(木)	ココナッツサブレ	鶏飯、切り干し大根のごま油炒め、みそ汁、お茶	バナナコッタ	鶏皮・もも、削り節、油あげ、豆腐(木綿)、カットわかめ、みそ(米) 赤色辛みそ、ゼラチン、牛乳(普通牛乳)、生クリーム	ごはん(七分つき米)、三温糖、ごま油	ごぼう、にんじん、さやえんどう、切り干し大根、えのきたけ、いちごジャム	391kcal 8.7g 21.1g
11(金)	味しらべ	レーズンロールパン、魚のカレー揚げ、ポパイサラダ、ポテトとチキンのスープ、牛乳	パンキンケーキ	ホキ、ハム(ローズ)、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳、練乳(加糖)、牛乳(普通牛乳)、鶏卵(全卵・生)	味しらべ、レーズンロールパン、かたくり粉、マカロニ(乾)、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフトタイプ)	しょうが、ほうれんそう、とうもろこし(ホルカネ)、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	521kcal 14.3g 22.5g
12(土)	ジュース	焼きうどん、ポテトサラダ、プリン、牛乳	せんべい	豚もも、脂付、かまぼこ(蒸し)、牛乳	うどん(ゆで)、じゃがいも、マヨネーズ(全卵型)、せんべい	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	440kcal 9.9g 15.6g
14(月)	ばりんこ	厚揚げの卵とじ丼、きんぴらごぼう、オレンジ、お茶	バナナケーキ	生揚げ、鶏もも皮なし(若鶏)、かつお節、鶏卵(全卵・生)、練乳(加糖)、牛乳(普通牛乳)	ばりんこ、米・七分つき米、三温糖、すりいりごま、ごま油、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフトタイプ)、バター	しめじ(ぶなしめじ)、たまねぎ、ねぎ(白)、ごぼう、にんじん、さやいんげん、オレンジ(パルシアン)、バナナ	455kcal 12.1g 15.6g
15(火)	さつま芋スティック	食パン、イチゴジャム、チキンの南蛮漬け、粉ふき芋、トマト、中華スープ、牛乳	コーンフレーク	鶏もも皮つき(若鶏)、あおりの(素干し)、鶏卵(全卵・生)、豆腐(木綿)、カットわかめ、牛乳、牛乳(普通牛乳)	さつまいも、食パン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、じゃがいも、マーガリン(ソフトタイプ)、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	いちごジャム、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、トマト、チンゲンサイ、とうもろこし(ホルカネ)	467kcal 16.1g 16.0g
16(水)	野菜かりんとう	カレーライス、鶏肉とブロッコリーの和風マヨネーズ、バナナ、牛乳	フルーツinゼリー	牛乳(普通牛乳)、豚ロース、脂付、鶏むね皮なし(若鶏)、牛乳	米・精白米、おおむぎ・押麦、じゃがいも、マヨネーズ(卵黄型)、砂糖・上白糖	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮缶詰)、オクラ、なす、ブロッコリー、アスパラガス(グリーン)、バナナ、ハイナップ(缶詰)、みかん缶詰(果肉)、キウイフルーツ	492kcal 13.0g 13.8g
17(木)	サッポロポテト	白い食卓ロールごぼうサラダ、ミルクスープ、トマト、鮭のフライオーロラソース、牛乳	あべかわ	さけ、鶏卵(全卵・生)、ツナ缶(油漬フルークラフト、ソーセージ(ウイナー)、牛乳(普通牛乳)、生クリーム、牛乳、豆腐(木綿)、まなこ	白い食卓ロール、薄力粉(1等)、パン粉、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも、白玉粉、マカロニ(乾)、砂糖・上白糖	ごぼう、にんじん、きゅうり、とうもろこし(ホルカネ)、チンゲンサイ、たまねぎ、トマト	381kcal 18.1g 17.0g
18(金)	雪の宿	★人参ごはん、キャベツとしらすの和え物、じゃが芋のみそ汁、お茶	ミックスジュース焼き芋	鶏もも皮つき(若鶏)、かまぼこ(蒸し)、油あげ、かつお節、しらす干し、削り節、みそ(米) 赤色辛みそ	雪の宿、ごはん(七分つき米)、ふんにやく(板)、三温糖、ごま油、じゃがいも、さつまいも	にんじん、しいたけ(干、乾)、さやえんどう、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホルカネ)、たまねぎ、もやし(緑豆)、ねぎ(葉ねぎ)、ミックスジュース(ポトル)	284kcal 7.5g 5.2g
19(土)	ジュース	親子丼、ほうれん草の和え物、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)、牛乳	米・精白米、せんべい	たまねぎ、ほうれんそう、もやし(大豆)	460kcal 17.4g 10.4g
21(月)	ハーベスト	★七分付き玄米、ごま油、肉じゃが、切り干し大根のみそ汁、お茶	蒸しパン	豚肩ロース 脂付、かつお節、生揚げ、削り節、みそ(米) 赤色辛みそ、鶏卵(全卵・生)、牛乳(普通牛乳)	米・七分つき米、じゃがいも、しらす、三温糖、薄力粉(1等)、黒砂糖、マーガリン(ソフトタイプ)	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、切り干し大根、ねぎ(葉ねぎ)	468kcal 13.8g 12.1g
22(火)	人参スティック	米粉ロールパン、鶏のからあげ、スパゲティサラダ、きのこスープ、トマト、牛乳	フルーツポンチ	鶏もも皮つき(若鶏)、ツナ缶(油漬フルークラフト、竹輪(焼き竹輪)、ベーコン(豚)、牛乳(普通牛乳)、生クリーム、牛乳	米粉のロールパン、かたくり粉、サラダ油、スパゲティ、マヨネーズ(全卵型)、じゃがいも	にんじん、しょうが、にんにく、キャベツ、しめじ、マッシュルーム、しいたけ(菌床)、生、パセリ、トマト、ハイナップ(缶詰)、もも缶詰、果肉、みかん缶詰、バナナ、りんご、すいか	482kcal 20.3g 24.5g
23(水)	ぼたぼた焼き	鮭と小松菜のご飯、里芋の煮物、けんちん汁、お茶	飲むヨーグルト野菜かりんとう	さけ、鶏もも皮つき(若鶏)、豆腐(木綿)、かつお節、飲むヨーグルト(ポトル)	ぼたぼた焼き、米・精白米、三温糖、里芋	こまつな、たけのこ(ゆで)、れんこん(ゆで)、にんじん、さやえんどう、大根、ごぼう、ねぎ(白)	291kcal 11.4g 4.4g
24(木)	胚芽ビスケット	タコライス、マセドアンサラダ、牛乳	ブラウニーケーキ	豚ひき肉、チーズ(ハルマズン)、チーズ(プロセス)、牛乳、鶏卵(全卵・生)	米・精白米、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ(全卵型)、薄力粉(1等)、三温糖、マーガリン(ソフトタイプ)、バター	たまねぎ、キャベツ、トマト、しょうが、きゅうり、にんじん	622kcal 16.4g 26.7g
25(金)	まがりせんべい	全粒粉入りロールパン、魚の揚げ煮、春キャベツの卵とじ、トマト、かぼちゃとチキンのスープ、牛乳	ヨーグルトゼリー	赤魚、鶏卵(全卵・生)、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳、ヨーグルト(プレーン)、牛乳(普通牛乳)、ゼラチン	まがりせんべい、全粒粉入りロールパン、かたくり粉、三温糖、サラダ油	しょうが、キャベツ、さやえんどう、にんじん、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、とうもろこし(クリーム状)、しめじ(ぶなしめじ)、パセリ、もも缶詰、果肉、みかん缶詰、キウイフルーツ	387kcal 15.1g 11.4g
26(土)	ジュース	ちゃんぽんめん、パンプキンサラダ、プリン、牛乳	せんべい	豚もも、脂付、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)、かぼちゃ、きゅうり	377kcal 9.3g 9.3g
28(月)	ハッピーターン	★マーボー丼、パンサンスー、オレンジ、お茶	パンケーキ	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ(米) 赤色辛みそ、ハム(ローズ)、鶏卵(全卵・生)、牛乳(普通牛乳)	米・七分つき米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフトタイプ)、砂糖・上白糖	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(パルシアン)、ハイナップ(缶詰)	421kcal 11.2g 13.3g
29(火)	さつま芋スティック	食パン、イチゴジャム、さつま芋のクリームシチュー、キャベツとちくわのサラダ、牛乳	とうもろこし	鶏もも、脂付、ベーコン(豚)、豆乳、牛乳、生クリーム、竹輪(焼き竹輪)	さつまいも、食パン、じゃがいも、サラダ油、マヨネーズ(全卵型)	いちごジャム、たまねぎ、しめじ(ぶなしめじ)、にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰)、パセリ、キャベツ、きゅうり、水菜、とうもろこし	320kcal 10.7g 13.2g
30(水)	サッポロポテトパーベキュー味	五目ラーメン、さつま芋とひじきの煮物、バナナ、お茶	カルピスゼリー	豚もも、脂付、竹輪(焼き竹輪)、かつお節、牛乳、ゼラチン	中華めん(ゆで)、ごま油、さつまいも、三温糖	とうもろこし、もやし、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうが、にんにく、おかひ、きさやえんどう、バナナ、レモン、みかん、ハイナップ、キウイフルーツ	320kcal 10.8g 6.2g

月平均栄養価 エネルギー 435kcal たんぱく質 13.9g 脂質 15.3g

6月は食育月間ということで碧南市の人参、玉ねぎ、しらすや、近隣市のメニュー(高浜市の鶏飯、刈谷市の切り干し大根、安城市のチンゲン菜など)を取り入れています！また、6月4～10日は歯と口の健康週間です！よく噛んで食べられるするめや芋けんぴ、カルシウムが多い食品を取り入れています、お楽しみに！

*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。

※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。