

令和3年 6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(火)	バターロールパン、鶏のごま風味揚げ、いんげんのごまペースと和え、スープヌードル、トマト、牛乳	切りもち揚 マミー	鶏もも皮つき(若鶏)、ツナ缶(油漬フレーク)、アイト、ベーコン(豚)、牛乳、マミー	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、ごま(白)、はるさめ	しょうが、にんにく、きやいんげん、にんじん、とうもろこし(ホルカ-ネル)、たまねぎ、しめじ(ぶなしめじ)、チンゲンサイ、トマト	651kcal 23.0g 32.6g
2(水)	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(ロース)、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、レーズン、とうもろこし(クリーム状)、とうもろこし(ホルカ-ネル)、パセリ	520kcal 18.5g 16.9g
3(木)	★七分付き玄米、野菜ふりかけ、ブロッコリーのおかか和え、魚の竜田揚げ、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)	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(葉ねぎ)、えのきたけ、ハイッパル(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	375kcal 19.5g 4.5g
4(金)	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	さつま芋とりんごの ケーキ	豆腐(木綿)、干しえび(皮付き)、あおのり(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、さつまいも、マーガリン、三温糖	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	496kcal 15.3g 20.4g
5(土)	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、マッシュルーム(ゆで)、とうもろこし(ホルカ-ネル)、きゅうり	570kcal 14.4g 18.5g
7(月)	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(パレンシア)	438kcal 16.4g 11.0g
8(火)	黒糖ロールパン、一口カツ、牛乳、せん野菜サラダ、ミネストローネスープ	するめ 一口チーズ	豚もも、脂付、鶏卵(全卵・生)、ツナ缶(油漬フレーク)、アイト、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	大根、きゅうり、梅しお、トマト、なす、にんじん、ズッキーニ	491kcal 22.6g 24.2g
9(水)	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	ソーメン、豚もも、脂付、チーズ(ハルマツ)、牛乳、あおのり、かつお節、さくらえび(素干し)、鶏卵、豚ばら、脂付	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)	675kcal 21.5g 27.7g
10(木)	★鶏飯、切り干し大根のごま油炒め、みそ汁、お茶	パンナコッタ	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、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	417kcal 9.9g 23.6g
11(金)	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	パンブキンケーキ	ホキ、ハム(ロース)、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)	レーズンロールパン、かたくり粉、マカロニ(乾)、マヨネーズ、じゃがいも、薄力粉、マーガリン、バター、三温糖	しょうが、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、かぼちゃ	692kcal 23.0g 27.7g
12(土)	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	498kcal 13.2g 20.7g
14(月)	★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)	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(パレンシア)、バナナ	496kcal 14.2g 15.9g
15(火)	食パン、イチゴジャム、チキンの南蛮漬、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)、あおのり、鶏卵(全卵・生)、豆腐(木綿)、カットわかめ、牛乳、牛乳	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、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-ネル)	567kcal 20.9g 20.1g
16(水)	カレーライス、バナナ、牛乳、鶏肉とブロッコリーの和風マヨネーズ、	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、ハイッパル(缶詰)、みかん缶詰(果肉)、キウイフルーツ)	592kcal 16.7g 17.6g
17(木)	白い食卓ロール、鮭のフライ、オーロラソース、ごぼうサラダ、ミルクスープ、トマト、牛乳	あべかわ	さけ、鶏卵(全卵・生)、ツナ缶(油漬フレーク)、アイト、ソーゼン、牛乳、生クリーム、牛乳、豆腐(木綿)、きな粉	白い食卓ロール、薄力粉(1等)、パン粉、マヨネーズ、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-ネル)、チンゲンサイ、たまねぎ、トマト	569kcal 32.3g 25.0g
18(金)	★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	焼き芋 ミックスジュース	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	ごはん(七分つき米)、こんにやく(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-ネル)、たまねぎ、やし(緑豆)、ねぎ(葉ねぎ)、ミックスジュース(ボウル))	280kcal 8.7g 4.0g
19(土)	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、やし(大豆)	499kcal 20.9g 14.3g
21(月)	★七分付き玄米、ごましお、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	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))	517kcal 16.2g 12.2g
22(火)	米粉ロールパン、鶏のからあげ、牛乳、スパゲティサラダ、きのこスープ、トマト	フルーツポンチ	鶏もも皮つき(若鶏)、ツナ缶(油漬フレーク)、アイト、竹輪(焼き竹輪)、ベーコン(豚)、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	しょうが、にんにく、キャベツ、しめじ(ぼなしめじ)、マッシュルーム、しいたけ(菌床)、生、パセリ、トマト、ハイッパル(缶詰)、もも缶詰(果肉種)、果肉、みかん缶詰(果肉)、バナナ、りんご、すいか	585kcal 24.1g 29.2g
23(水)	鮭と小松菜のご飯、里芋の煮物、けんちん汁、お茶	野菜かりんとう 飲むヨーグルト	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(ボウル)	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)	332kcal 13.9g 4.8g
24(木)	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(ハルマツ)、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、薄力粉(1等)、三温糖、マーガリン、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	677kcal 19.1g 30.2g
25(金)	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、ゼラチン	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(果肉種)、果肉、みかん缶詰(果肉)、キウイフルーツ	464kcal 21.1g 16.8g
26(土)	ちゃんぽんめん、パンブキンサラダ、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、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	415kcal 12.2g 12.9g
28(月)	★マーボー丼、パンサンスー、オレンジ、お茶	パインケーキ	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ(米)、赤色辛みそ、ハム(ロース)、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、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-ネル)、オレンジ(パレンシア)、ハイッパル(缶詰)	503kcal 13.8g 15.5g
29(火)	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	豚もも、脂付、ベーコン(豚)、豆乳、牛乳、生クリーム、竹輪(焼き竹輪)	食パン、さつまいも、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	449kcal 16.3g 19.1g
30(水)	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、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、きき、さやえんどう、バナナ、レモン(果汁)、みかん缶詰、ハイッパル、キウイフルーツ	341kcal 12.8g 5.2g

月平均栄養価 エネルギー 504kcal たんぱく質 17.7g 脂質 18.1g

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!

※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。

*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。