

令和3年 7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(木)	きな粉ウエハース	★小松菜とじゃこの混ぜご飯、かぼちゃのそぼろあんかけ、豚汁、オレンジ、お茶	フルーツポンチ	しらす干し、鶏ひき肉、豚もも・脂付、生揚げ、削り節、みそ(米) 赤色辛みそ	米・七分つき米、ごま油、かたくり粉	こまつなとうもろこし(ホルカーネル)、かぼちゃ、ごぼう、大根、ねぎ(葉ねぎ)、オレンジ(バレン)	423kcal 12.0g 11.2g
2(金)	ベジたべる	バターロールパン、魚のあまみそがけ、キャベツときゅうりのサラダ、中華スープ、牛乳	さつま芋とチーズのケーキ	赤魚、みそ(米) 赤色辛みそ、ハム(ローズ)、鶏卵(全卵・生)、豆腐(木綿)、カットわかめ、牛乳	ベジたべる、バターロールパン、かたくり粉、三温糖、マヨネーズ(全卵型)、マーガリン	キャベツ、きゅうり、水菜、チンゲンサイ、とうもろこし(ホルカーネル)	451kcal 15.8g 19.4g
3(土)	ジュース	焼きそば、スイートポテトサラダ、ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚肩ロース・脂付、かまぼこ(蒸し)、さくらえび、ハム(ローズ)、牛乳	焼きそば、サラダ油、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい	キャベツ、もやし(大豆)、にんじん、ピーマン、きゅうり	414kcal 10.1g 15.6g
5(月)	しるこスティック	★七分つき玄米、生揚げとじゃが芋のそぼろ煮、すまし汁、オレンジ、お茶	ヨーグルトケーキ	生揚げ、豚ひき肉、豆腐(木綿)、かまぼこ(蒸し)、かつお節、ヨーグルト(プレーン)、鶏卵(全卵・生)	米・七分つき米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、薄力粉(1等)、マーガリン(ワタタイプ)	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、ほうれんそう、えのきたけ、オレンジ(バレンシア)、マーマー	410kcal 12.9g 11.6g
6(火)	人参スティック	食パン、イチゴジャム、ささみのフィンガーフライ、ごぼうときゅうりのサラダ、トマト、スプーン、牛乳	ポップコーン	鶏ささ身(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、チーズ(バルサン)、ツナ缶(油漬フレーク)ホワイト、ベーコン	食パン、薄力粉(1等)、パン粉、サラダ油、マヨネーズ(全卵型)、はるさめ、とうもろこし(玄)	しょうが、大根、なす、しめじ(ぶなしめじ)、ねぎ(葉ねぎ)	298kcal 13.6g 11.7g
7(水)	星たべよ	七夕にゆうめん、ちくわの磯辺揚げ、オレンジ、お茶	七夕ゼリー	油あげ、鶏もも皮なし(若鶏)、ゆで、かつお節、竹輪(焼き竹輪)、あおのり(素干し)、粉寒天	星たべよ、天ぷら粉	ねぎ(葉ねぎ)、にんじん、しいたけ(干、乾)、オクラ、オレンジ(バレンシア)、パイナップル(缶詰)	313kcal 8.8g 6.1g
8(木)	ひじきスティック	ごはん、さつま芋と鶏肉の甘辛煮、大根のみそ汁、お茶	あべかわ	鶏もも皮なし(若鶏)、削り節、みそ(米) 甘みそ、豆腐(木綿)、きな粉	米・精白米、さつまいも、かたくり粉、三温糖、すりいりごま、白玉粉、マカロニ(乾)、砂糖・上白糖	しょうが、大根、なす、しめじ(ぶなしめじ)、ねぎ(葉ねぎ)	355kcal 12.5g 5.6g
9(金)	味しらべ	米粉ロールパン、魚のステーキソースがけ、粉ふき芋、野菜スープ、牛乳	ホットケーキ	ホキ、あおのり(素干し)、ベーコン(豚)、牛乳、鶏卵(全卵・生)、牛乳(普通牛乳)、きな粉	味しらべ、米粉のロールパン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、じゃがいも、マーガリン(ワタタイプ)	たまねぎ、しょうが、チンゲンサイ、にんじん、もやし(緑豆)	346kcal 11.0g 11.5g
10(土)	ジュース	ナポリタンス、パゲティ、ポテトサラダ、プリン、牛乳	せんべい	ソーセージ(ウイナー)、チーズ(バルサン)、牛乳	スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ(全卵型)、せんべい	にんじん、たまねぎ、ピーマン、とうもろこし(ホルカーネル)、きゅうり	702kcal 17.0g 22.2g
12(月)	星たべよ	★ひじきごはん、いわし梅煮、いんげんのごま和え、白菜のみそ汁、お茶	フルーツヨーグルト	鶏もも皮なし(成鶏)、油あげ、かつお節、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、削り節、みそ(米) 赤色辛	星たべよ、米・七分つき米、サラダ油、ごま(いりごま)	おかひじき、にんじん、さやえんどう、さやいんげん、とうもろこし(ホルカーネル)、はくさい、大根	401kcal 16.7g 13.1g
13(火)	さつま芋スティック	白い食卓ロール、キッズナゲット、ポパイサラダ、野菜スープ、牛乳	プレーンケーキ	鶏もも皮つき(若鶏)、鶏ひき肉、豆腐(木綿)、鶏卵(全卵・生)、ハム(ローズ)、牛乳、きな粉、牛乳	さつまいも、白い食卓ロール、かたくり粉、マカロニ(乾)、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも、	たまねぎ、しょうが、ほうれんそう、とうもろこし(ホルカーネル)、かぼちゃ、とうもろこし(クリーム状)	476kcal 15.0g 22.2g
14(水)	ココナッツサブレ	夏のカレーライス、三色サラダ、バナナ、牛乳	パンナコッタ	牛乳(普通牛乳)、豚ロース・脂付、牛乳、ゼラチン、生クリーム	米・精白米、じゃがいも、コーンドレッシング、三温糖	にんじん、たまねぎ、なす、オクラ、マッシュルーム(水煮缶詰)、フロッキー、スナップえんどう、と	547kcal 11.9g 20.6g
15(木)	野菜かりんとう	中華丼、オクラとささ身のごま酢和え、お茶	コーンフレーク	豚もも・脂付、生揚げ、鶏ささ身(若鶏)、牛乳(普通牛乳)	米・精白米、砂糖・上白糖、かたくり粉、サラダ油、三温糖、すりいりごま、コーンフレーク、フ	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、乾)、はくさい、ヤン	373kcal 10.9g 7.8g
16(金)	ぱりんこ	★七分つき玄米、魚の利休揚げ、さつま芋と昆布の煮物、切り干し大根のみそ汁、お茶	とうもろこし、マミー	ホキ、刻み昆布、大豆(水煮缶詰)、かつお節、生揚げ、削り節、みそ(米) 赤色辛みそ、マミー	ぱりんこ、米・七分つき米、三温糖、かたくり粉、白ゴマ、サラダ油、さつまいも	さやいんげん、切り干し大根、たまねぎ、ねぎ(葉ねぎ)、とうもろこし	411kcal 12.8g 5.9g
17(土)	ジュース	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(蒸し)、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	327kcal 11.8g 5.9g
19(月)	ハーベスト	ごはん、ホイコーロー、卵とトマトのスープ、お茶	サッポロポテト、飲むヨーグルト	豚肩・脂付、みそ(米) 赤色辛みそ、鶏卵(全卵・生)、飲むヨーグルト(ボトル)	米・精白米、三温糖	にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、トマト、しめじ(ぶなしめじ)、パセリ	363kcal 12.8g 9.2g
20(火)	人参スティック	レーズンロールパン、コロケ、スパゲティサラダ、ミルクスープ、牛乳	人参ヨーグルトケーキ	ツナ缶(油漬フレーク)ライト、竹輪(焼き竹輪)、ソーセージ(ウイナー)、牛乳(普通牛乳)、生ク	レーズンロールパン、スパゲティ、マヨネーズ(全卵型)、じゃがいも、三温糖、サラダ油、薄力	にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、レモン(果汁)	449kcal 11.2g 17.1g
21(水)	雪の宿	豚肉の柳川風、なすとかぼちゃの揚げびたし、バナナ、お茶	手作りプリン	豚肩ロース・脂付、鶏卵(全卵・生)、かつお節、生揚げ、牛乳(普通牛乳)、生クリーム、練乳	雪の宿、米・精白米、三温糖、砂糖・上白糖	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ごぼう、なす、ピーマン、かぼちゃ、バナナ	457kcal 14.5g 14.9g
24(土)	ジュース	冷やし中華、さつま芋のレモン煮、プリン、牛乳	せんべい	ツナ缶(油漬フレーク)ライト、牛乳	中華めん(生)、マヨネーズ(卵黄型)、三温糖、ごま油、さつまいも、せんべい	キャベツ、にんじん、とうもろこし(ホルカーネル)、レモン(果汁)	527kcal 11.4g 15.3g
26(月)	ぼたぼた焼き	マーボー丼、春雨サラダ、お茶	ベジたべる、牛乳	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ(米) 赤色辛みそ、ハム(ローズ)、えだまめ、牛乳(おやつ)	ぼたぼた焼き、米・精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、マヨネーズ(卵黄型)	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、	384kcal 13.1g 14.1g
27(火)	さつま芋スティック	★七分つき玄米、鶏のからあげの風味、さつまい、フロッキーのおかか和え、お茶	パンブキンケーキ	鶏もも皮つき(若鶏)、あおのり(素干し)、削り節、みそ(米) 赤色辛みそ、かつお節、練乳(加	さつまいも、米・七分つき米、かたくり粉、サラダ油、薄力粉(1等)、マーガリン(ワタタイプ)、パ	にんにく、にんじん、大根、ねぎ(葉ねぎ)、フロッキー、とうもろこし(ホルカーネル)、かぼちゃ	586kcal 18.8g 21.2g
28(水)	ハッピーターン	キッズビビンバ、やみついきゅうり、バナナ、牛乳	カルピスゼリー	豚ひき肉、牛乳、ゼラチン	米・精白米、ごま油、サラダ油、すりいりごま	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、	396kcal 12.5g 14.7g
29(木)	サッポロポテト、パーベキュー味	ミートスパゲティ、茹で野菜のサラダ、すいか、牛乳	さつま芋蒸しパン	豚ひき肉、チーズ(バルサン)、ハム(ローズ)、牛乳、鶏卵(全卵・生)、牛乳(普通牛乳)、きな粉	スパゲティ、サラダ油、ごまドレッシング、さつまいも、薄力粉(1等)、三温糖、マーガリン(ワタタイプ)	たまねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、とうもろこし(ホルカーネル)、きゅうり、スナップえんどう	565kcal 18.8g 19.3g
30(金)	まがりせんべい	バターロールパン、揚げ魚のレモン風味、トマト、牛乳、キャベツとちくわのサラダ、ポテトとウインナーのスープ	かっぱえびせん、一口チーズ	赤魚、竹輪(焼き竹輪)、ソーセージ(ウイナー)、牛乳、一口チーズ	まがりせんべい、バターロールパン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、マヨネーズ(全卵型)、	レモン(果汁)、キャベツ、きゅうり、水菜、トマト、たまねぎ、にんじん、パセリ	342kcal 11.7g 15.5g
31(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(ローズ)、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(ホルカーネル)、きゅうり	467kcal 12.7g 10.3g

月平均栄養価 エネルギー 431kcal たんぱく質 13.2g 脂質 13.7g

7/7(水)は、七夕にゆうめん・七夕ゼリーが出ます。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。