

令和3年 7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	体の調子をとどめるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(木)	★小松菜とじゃこの混ぜC4:D19ご飯、豚汁、オレンジかぼちゃのそぼろあんかけ、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(パレンシア)、ハイナップ(缶詰)、もも缶詰(黄肉種)・果肉、みかん缶詰(果肉)、バナナ	357kcal 12.3g 5.8g
2(金)	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(ロース)、鶏卵(全卵・生)、豆腐(木綿)、カットわかめ、牛乳	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(ソフトタイプ)、さつま	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)	556kcal 20.9g 24.0g
3(土)	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(ロース)、牛乳	焼きそば、三温糖、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	475kcal 13.1g 21.8g
5(月)	★七分付き玄米、すまし汁、オレンジ、お茶、生揚げとじゃが芋のそぼろ煮	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)	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(ソフトタイプ)	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(パレンシア)、マーマレード(オレンジ)	433kcal 14.9g 11.1g
6(火)	食パン、イチゴジャム、トマトスープ、ヌードル、ささみのフィンガーフライ、ごぼうときゅうりのサラダ、牛乳	ポップコーン	鶏ささ身(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、チーズ(パルメザン)、ツナ缶(油漬)、フレークワイト、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)	いちごジャム、ごぼう、きゅうり、とうもろこし(ホルカーネル)、トマト、たまねぎ、しめじ(ぶなしめじ)、チンゲンサイ	502kcal 25.3g 19.4g
7(水)	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	つぶろ粉	ねぎ(葉ねぎ)、にんじん、しいたけ(干、乾)、オクラ、オレンジ(パレンシア)、ハイナップ(缶詰)、みかん缶詰(果肉)、キウイフルーツ、野菜ジュース(紫)	303kcal 10.7g 2.5g
8(木)	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、白米粉、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)	393kcal 15.0g 4.5g
9(金)	米粉ロールパン、魚のステーキソースがけ、粉ふき野、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	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(ソフトタイプ)、パ	たまねぎ、しょうが、チンゲンサイ、にんじん、もやし(緑豆)	457kcal 17.7g 15.1g
10(土)	ナポリタンス、バゲティ、ポテトサラダ、プリン、牛乳	せんべい	ソーセージ(ウインナー)、チーズ(パルメザン)、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	784kcal 20.2g 28.6g
12(月)	★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)、フレークワイト、削り節、みそ(米) 赤色辛みそ	米・七分つき米、サラダ油、ごま(すりごま)	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、ねぎ(葉ねぎ)、えのきたけ、ハイナップ(缶詰)、みかん缶詰(果肉)、もも缶	393kcal 20.0g 11.1g
13(火)	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(ロース)、牛乳、きな粉、牛乳	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、薄力粉(1	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)、パセリ	573kcal 19.9g 27.7g
14(水)	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)、ブロッコリー、スナップえんどう、とうもろこし(ホルカーネル)、バナナ、いちごジャム	626kcal 15.0g 24.8g
15(木)	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	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、ヤングコーン、オクラ、きゅうり	402kcal 12.6g 8.1g
16(金)	★七分付き玄米、さつま芋と昆布の煮物、魚の利休揚げ、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	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	530kcal 18.6g 7.8g
17(土)	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	375kcal 15.8g 9.2g
19(月)	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(ポトル)	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	448kcal 15.9g 10.9g
20(火)	レーズンロールパン、コロッケ、ミルクスープ、スパゲティサラダ、牛乳	人参ヨーグルトケーキ	ツナ缶(油漬)、フレークワイト、竹輪(焼き竹輪)、ソーセージ(ウインナー)、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	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、レモン(果汁)	635kcal 16.8g 24.4g
21(水)	豚肉の柳川風、バナナ、お茶、なすとかぼちゃの揚げたし	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	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	486kcal 17.2g 16.1g
24(土)	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)、フレークワイト、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)	565kcal 13.2g 19.9g
26(月)	マーボー丼、春雨サラダ、お茶	枝豆、牛乳	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ(米) 赤色辛みそ、ハム(ロース)、えだまめ、牛乳(おやつ)	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、とうもろこし(ホルカーネル)	432kcal 15.3g 15.7g
27(火)	★七分付き玄米、鶏のからあげの風味、さつま汁、ブロッコリーのおかか和え、お茶	パンピングケーキ	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)	米・七分つき米、かたくり粉、サラダ油、さつまいも、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフトタイプ)、パ	にんにく、にんじん、大根、ねぎ(葉ねぎ)、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカーネル)、かぼちゃ	644kcal 22.5g 23.8g
28(水)	キッズピザ、みやみつききゅうり、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、レモン(果汁)、みかん缶詰(果肉)、ハイナップ(缶詰)、キウイフルーツ	488kcal 16.5g 19.0g
29(木)	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(パルメザン)、ハム(ロース)、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(ソフト)	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、すいか	644kcal 23.3g 22.3g
30(金)	バターロールパン、揚げ魚のレモン風味、キャベツとちくわのサラダ、トマト、ポテトとウインナーのスープ、牛乳	かつばえびせん、一口チーズ	赤魚、竹輪(焼き竹輪)、ソーセージ(ウインナー)、牛乳、一口チーズ	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)、じゃがいも	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	512kcal 18.9g 25.0g
31(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(ホルカーネル)、きゅうり	508kcal 15.0g 14.2g

月平均栄養価 エネルギー 501kcal たんぱく質 17.1g 脂質 16.5g

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!!

7/26(月)食育として枝付きのものを実際に見たり、大豆の若い実であること、豆腐やきな粉に変身することを学びます。

*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。

*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。