

令和3年 8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	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
2(月)	しるこスティック	厚揚げの卵とじ并 なすとピーマンの甘辛煮 オレンジお茶	サッポロポテ 牛乳	生揚げ、鶏もも皮なし(若 鶏)、かつお節、鶏卵(全卵・ 生)、牛乳(おやつ)	米・精白米、三温糖	しめじたまねぎ、にんじん、 ねぎ、なす、ピーマン、しょう が、オレンジ	405kcal 14.1g 13.2g
3(火)	人参スティック	焼きそば マゼドアンサラダ 牛乳	フルーツポンチ	豚肩ロース・脂付、かまぼこ (蒸し)、さくらえび、いか、チー ズ(プロセス)、牛乳	焼きそば麺、サラダ油、じゃ がいも、さつまいも、マヨ ネーズ(全卵型)	にんじん、キャベツ、ピーマ ン、パイン、もも、みかん、 バナナ、りんご、メロン、ぶど	294kcal 6.7g 8.7g
4(水)	星たべよ	ハヤシライス ブロッコリーとちくわのサラダ バナナ、牛乳	カルピスゼリー	豚肩ロース・脂付、竹輪(焼き 竹輪)、牛乳(おやつ)、牛乳、 ゼラチン	星たべよ、米・精白米、おお むぎ・押麦、じゃがいも、ごま ドレッシング	にんじん、たまねぎ、ブロッ コリー、とうもろこし、バナナ、 みかん、パイン、キウイ	518kcal 13.4g 16.6g
5(木)	ベジたべる	★七分付き玄米きんぴらごぼう、 鶏肉のごま風味揚げ、みそ汁、お茶	すいか	鶏もも皮つき(若鶏)から揚 げ、生揚げ、みそ(米)、赤色 辛みそ、かつお節	ベジたべる、米・七分つき 米、ごま(いりごま)、すりい りごま、ごま油、三温糖	ごぼう、にんじん、さやいん げん、なす、大根、ブロッ コリー、えのきたけ、すいか	236kcal 6.5g 5.4g
6(金)	きな粉ウエハース	白い食卓ロール、魚の唐揚げ中華 ソース、粉ふき芋、豆乳スープ、トマト、 牛乳	棒アイス	ホキ、あおのり(素干し)、 ベーコン(豚)、豆乳(調製)、 生クリーム、牛乳、牛乳	白い食卓ロール、かたくり 粉、三温糖、じゃがいも、マー ガリン(ソフタイプ)、バター	かぼちゃ、たまねぎ、チンゲ ンサイ、マッシュルーム(ゆ で)、しめじ、トマト	340kcal 10.2g 13.7g
7(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	437kcal 9.9g 15.5g
10(火)	味しらべ	★マーボー丼、春雨サラダ、お茶	プリン	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ (米)、赤色辛みそ、ハム (ロース)	味しらべ、米・七分つき米、 ごま油、三温糖、かたくり粉、 はるさめ、マヨネーズ	たまねぎ、なす、れんこん、に ら、ピーマン、にんじん、しょう が、きゅうり、とうもろこし	393kcal 10.2g 12.3g
11(水)	ココナッツサブレ	親子うどん、青菜のナムル、お茶	ゼリー	鶏もも皮つき(若鶏)、油あ げ、なすと、鶏卵(全卵・生)、 かつお節	うどん(ゆで)、ごま油	万能ねぎ、しいたけ、にんじ ん、ほうれんそう、チンゲン サイ、もやし、ゼリー	307kcal 11.1g 8.5g
12(木)	ばりんこ	夏のカレーライス コールスローサラダ、牛乳	ヨーグルト	牛乳(普通牛乳)、豚ロース ・脂付、ハム(ロース)、牛 乳	ばりんこ、米・精白米、じゃ がいも、サラダ油、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)、 キャベツ、きゅうり、レーズン	398kcal 11.1g 11.4g
13(金)	ハッピーターン	タコライス ブロッコリーサラダ 牛乳	プリン	豚ひき肉、チーズ(バルサ ン)、牛乳	米・精白米、ごまドレッシン グ	たまねぎ、キャベツ、トマト、 しょうが、ブロッコリー、とう もろこし(ホールカット)	406kcal 13.2g 12.4g
14(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)、 かつお節、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)	702kcal 69.9g 12.4g
16(月)	ハーベスト	ごはん、ホイコーロー 卵スープ お茶	プリン	豚肩・脂付、みそ(米)、赤色 辛みそ、鶏卵(全卵・生)、豆 腐(絹ごし)、カットわかめ	米・精白米、三温糖	にんじん、キャベツ、ピーマ ン、たまねぎ、大根	385kcal 12.8g 10.1g
17(火)	さつま芋スティック	中華丼 いんげんのごまネーズ和え お茶	ゼリー	豚もも、脂付、生揚げ、ツナ 缶(油漬フレーク)ライト	さつまいも、米・精白米、砂 糖・上白糖、かたくり粉、サ ラダ油、マヨネーズ、ごま	にんじん、たまねぎ、チンゲ ンサイ、たけのこ、しいたけ、 はくさい、いんげん、とうもろ	348kcal 8.1g 9.4g
18(水)	雪の宿	ミーツスパゲティ せん野菜サラダ バナナ、牛乳	ヨーグルト	豚ひき肉、チーズ(バルサ ン)、ツナ缶(油漬フレーク)ラ イト、牛乳	雪の宿、スパゲティ、サラダ 油、マヨネーズ(卵黄型)	たまねぎ、にんじん、パセリ、 大根、きゅうり、梅びしお、パ ナナ	540kcal 18.2g 18.6g
19(木)	まがりせんべい	★七分付き玄米、みそカツ 切干大根の煮物 けんちん汁、お茶	フルーツ ヨーグルト	鶏もも皮つき、鶏卵、みそ 赤色辛みそ、油あげ、豆腐、 かつお節、ヨーグルト	まがりせんべい、米・七分 つき米、薄力粉、パン粉、三 温糖、サラダ油、砂糖・上白 糖	大根、にんじん、さやえん どう、ねぎ、パイン、みかん、 もも、りんご、バナナ、キウイ	597kcal 19.9g 12.1g
20(金)	サッポロポテ パーベキュー味	レーズンロールパン、魚の磯辺揚げ ポテトとチキンのスープ、 ごぼうときゅうりのサラダ、トマト、牛乳	コーンフレーク	ホキ、あおのり(素干し)、ツ ナ缶(油漬)ライト、鶏もも 皮つき、牛乳	レーズンパン、かたくり粉、 マヨネーズ、じゃがいも、 コーンフレーク、グラノーラ	ごぼう、きゅうり、とうもろこ し(大豆)、たけのこ・水煮缶 詰、ねぎ(葉ねぎ)、きゅうり	418kcal 13.3g 14.4g
21(土)	ジュース	ちゃんぽんめん スイートポテトサラダ ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚もも、脂付、ハム(ロース ス)、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)、きゅうり	425kcal 11.1g 14.3g
23(月)	ぼたぼた焼き	食パン、元気団子 かぼちゃのごまマヨネーズ 野菜スープ、牛乳	ヨーグルトゼリー	豆腐、鶏ひき肉、レバー、か つお節、鶏卵、ベーコン、ヨ ーグルト、牛乳、ゼラチン	ぼたぼた焼き、食パン、かた くり粉、さつまいも、マヨネ ーズ、すりいりごま、三温糖	たまねぎ、かぼちゃ、ブロッ コリー、チンゲンサイ、にん じん、もも、みかん、キウイ	424kcal 16.6g 17.7g
24(火)	人参スティック	とうもろこしご飯、魚の煮つけ ブロッコリーのおかか和え 大根のみそ汁、お茶	バナナコッタ	赤魚、かつお節、削り節、み そ(米)、甘みそ、ゼラチン、牛 乳(普通牛乳)、生クリーム	米・精白米、三温糖	にんじん、とうもろこし、しょう が、ブロッコリー、大根、なす、 しめじ、ねぎ、いちごジャム	1979kcal 77.4g 40.2g
25(水)	みりん揚	米粉ロールパン、いかの香味揚げ、 大豆ころころサラダ、トマト カレースープ、牛乳	フルーツパフェ	いかの香味揚げ、大豆、ひ よこめ、えだまめ、いんげ ん豆、ハム、ソーセージ、牛乳	米粉のロールパン、マヨ ネーズ、じゃがいも、アイスク リーム、コーンフレーク	にんじん、きゅうり、たまね ぎ、パセリ、トマト、みかん、缶 詰、パイン、もも	427kcal 11.6g 18.6g
26(木)	かっぱえびせん	★七分付き玄米、じゃが芋のみそ汁 豚肉のしょうが焼き、 なし、お茶	プリン	豚肩ロース・脂付、削り節、み そ(米)、赤色辛みそ	米・七分つき米、じゃがいも	たまねぎ、ピーマン、にんじ ん、しょうが、もやし(緑豆)、 オクラ、なし	382kcal 11.0g 10.6g
27(金)	胚芽ビスケット	バターロールパン、油淋鶏 ポパイサラダ、スープヌードル トマト、牛乳	ベジたべる 飲むヨーグルト	鶏もも皮つき(若鶏)から揚 げ、ハム(ロース)、ベーコン、 牛乳、飲むヨーグルト	バターロールパン、かたくり 粉、マカロニ、マヨネーズ、は るさめ、ベジたべる	ねぎ、にんにく、ほうれんそ う、とうもろこし、たまねぎ、し めじ、チンゲンサイ、トマト	302kcal 9.5g 12.5g
28(土)	ジュース	ナポリタンスパゲティ せん野菜サラダ ヨーグルト、牛乳	せんべい	ソーセージ(ウイナー)、チー ズ(バルサ)、ツナ缶(油漬フ レーク)ライト、牛乳	スパゲティ、マヨネーズ(卵 黄型)、せんべい	にんじん、たまねぎ、ピーマ ン、大根、きゅうり、梅びしお	541kcal 16.3g 15.0g
30(月)	サッポロポテ	★七分付き玄米、ごましお 肉じゃが、なすのみそ汁 お茶	さつま芋と りんごのケーキ	豚肩ロース・脂付、かつお節、 油あげ、削り節、みそ(米)、赤 色辛みそ、鶏卵(全卵・生)	七分つき米、じゃがいも、し んどう、三温糖、さつまいも、 サラダ油、マーガリン	にんじん、たまねぎ、さやえ んどう、なす、えのきたけ、オ クラ、りんご	469kcal 12.0g 15.1g
31(火)	さつま芋スティック	白い食卓ロール、豆腐の真砂揚げ やみついきゅうり かぼちゃとチキンのスープ、牛乳	フルーツinゼリー	豆腐(木綿)、鶏ひき肉、さく らえび、しらす干し、鶏卵、鶏 もも皮つき	さつまいも、白い食卓ロー ル、かたくり粉、ごま油、すり いりごま	にんじん、ねぎ、きゅうり、か ぼちゃ、とうもろこし、しめじ、 パイン、みかん、キウイ	237kcal 9.2g 6.6g

月平均栄養価 エネルギー 476kcal たんぱく質 16.9g 脂質 13.8g

なすとピーマンの甘辛煮やスイカなど夏野菜を沢山使ったメニューが出ます！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。