

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 なすとピーマンの甘辛煮 オレンジお茶	サッポロポテト牛乳	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、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、ぶどう	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)、牛乳(おやつ)、牛乳、ゼラチン	星たべよ、米・精白米、お好み焼き、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、なると、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、ほうれん草、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)、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(ホールカネル)	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、ほうれん草、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、とうもろこし	348kcal 8.1g 9.4g
18(水)	雪の宿	ミーツバゲティ 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)、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、梅ひしお、バナナ	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)	サッポロポテト 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(ホールカネル)、たまねぎ、にんじん、トマト	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)、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、オクラ、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、元氣団子 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、ほうれん草、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)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、梅ひしお	541kcal 16.3g 15.0g
30(月)	サッポロポテト	★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、しらす、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 やみつききゅうり 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。