

令和3年 8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	体の調子をとるもの	エネルギーたんぱく質脂質
2(月)	厚揚げの卵とじ なすとピーマンの甘辛煮 オレング、お茶	サッポロポテト 牛乳	生揚げ、鶏も皮なし(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(ぶなしめじ)、たまねぎ、にんじん、 ねぎ(白)、なす、ピーマン、しょうが、オレ ンジ(バレンシア)	365kcal 13.5g 11.3g
3(火)	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(ブ 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)	キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、 きゅうり、パイン、みかん、バナナ、 りんご、メロン、ぶどう	287kcal 6.6g 8.7g
4(水)	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	米・精白米、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、マッシュルーム、ブ ロccoli、スナップエンドウ、アスパラ、と うもろこし、バナナ、レモン、みかん、パイ ナップ、キウイ	444kcal 12.9g 12.5g
5(木)	★七分付き玄米 鶏肉のごま風味揚げ きんぴらごぼう、みそ汁、お茶	すいか ベジタベ	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	米・七分つき米、ごま(いりご ま)、すりいりごま、ごま油、三温 糖、ベジタベ	ごぼう、にんじん、さやいんげん、なす、大 根、ブロッコリー(芽生え)、えのきたけ、す いか	216kcal 6.3g 4.3g
6(金)	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(普通牛乳)、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 (ワタアイ)、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(ぶなしめじ)、 トマト	214kcal 8.2g 7.2g
7(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	357kcal 8.3g 15.2g
10(火)	★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)	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(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、しよ うが、きゅうり、とうもろこし	358kcal 9.9g 10.8g
11(水)	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、牛乳	うどん(ゆで)、ごま油	万能ねぎ、しいたけ(干、乾)、にんじん、 ほうれんそう、チンゲンサイ、もやし(大 豆)、ゼリー	250kcal 10.3g 6.3g
12(木)	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	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	380kcal 10.9g 10.4g
13(金)	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ccoli、とうもろこし(ホルカーネル)	389kcal 13.1g 11.5g
14(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)、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)	622kcal 68.3g 12.0g
16(月)	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	358kcal 12.5g 8.7g
17(火)	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	米・精白米、砂糖・上白糖、か たくり粉、サラダ油、マヨネーズ (卵黄型)、ごま(いりごま)	しょうが、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、ヤン グクーン、さやいんげん、とうもろこし、ゼ リー	321kcal 7.9g 9.3g
18(水)	ミートスパゲティ せん野菜サラダ 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	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、バナナ	481kcal 17.6g 16.6g
19(木)	★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(若鶏)、鶏卵(全 卵・生)、赤色辛みそ、油あげ、 豆腐、かつお節、ヨーグルト	米・七分つき米、薄力粉(1等)、 パン粉、三温糖、サラダ油、砂 糖・上白糖	切り干し大根、にんじん、さやえんどう、 大根、ごぼう、ねぎ、パイン、みかん、も も、りんご、バナナ、キウイ、ブルーベ リー、ジャム、メロン	550kcal 19.1g 11.8g
20(金)	レーズンパン、魚の磯辺揚げ ごぼうときゅうりのサラダ、ポテトと チキンのスープ、トマト、牛乳	コーンフレーク	ホキ、あおのり、ツナ缶(油漬フ レーク)ライト、鶏もも皮つき(若 鶏)、牛乳、牛乳(普通牛乳)	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(ホルカー ネル)、たまねぎ、にんじん、トマト	379kcal 12.9g 12.4g
21(土)	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(大豆)、たけ のこ、水煮缶詰、ねぎ(葉ねぎ)、きゅうり	345kcal 9.5g 14.0g
23(月)	食パン、元気団子 かぼちのごまマヨネーズ 野菜スープ、牛乳	ヨーグルトゼリー	豆腐、鶏ひき肉、レバー、あおの り、かつお節、鶏卵、ベーコン、牛 乳、ヨーグルト、ゼラチン	食パン、かたくり粉、サラダ油、さ つまいも、マヨネーズ(卵黄 型)、すりいりごま、三温糖	たまねぎ、さやいんげん、かぼちゃ、ブロッ コリー、チンゲンサイ、にんじん、もやし、 もも、みかん、キウイ	398kcal 16.3g 17.2g
24(火)	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	パンナコッタ	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	とうもろこし、しょうが、ブロッコリー、と うもろこし、大根、なす、しめじ、ねぎ、いち じjam	1971kcal 77.3g 40.1g
25(水)	米粉ロールパン、いかの香味揚げ 大豆ころろサラダ、カレースープ トマト、牛乳	フルーツパフェ	いかの香味揚げ、大豆、ひよこ まめ、えだまめ(ゆで)、いんげ ん、ハム、ハム(ロース)、ソーセー ジ	米粉のロールパン、マヨネ ーズ(卵黄型)、じゃがいも、アイスク リーム(高脂肪)、コーンフレーク	にんじん、きゅうり、たまねぎ、パセリ、マ ト、みかん、缶詰(果物)、パイン、缶詰、 もも缶詰(果物)	340kcal 10.8g 13.8g
26(木)	★七分付き玄米、豚肉のしょうが 焼き、じゃが芋のみそ汁 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	339kcal 10.4g 8.7g
27(金)	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	ベジタベ 飲むヨーグルト	鶏もも皮つき(若鶏)から揚げ、 ハム、ベーコン(豚)、牛乳、飲む ヨーグルト	バターロールパン、かたくり 粉、砂糖、ごま油、マカロン、マヨ ネーズ、はるさめ、ベジタベ	しょうが(おろし)、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	241kcal 8.1g 11.1g
28(土)	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 サン)、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	461kcal 14.7g 14.7g
30(月)	★七分付き玄米、ごまお 肉じゃが、なすのみそ汁 お茶	さつまいもとりんごの 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)	米・七分つき米、じゃがいも、し らたき、三温糖、薄力粉、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	432kcal 11.5g 13.5g
31(火)	白い食卓ロール、豆腐の真砂揚げ やみつつきゅうり 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(全卵・ 生)、鶏もも皮つき(若鶏)	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、たま ねぎ、とうもろこし、しめじ、パセリ、パイン 、みかん、キウイ	210kcal 9.0g 6.6g

月平均栄養価 エネルギー 502kcal たんぱく質 16.2g 脂質 12.3g

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。