

令和3年 9月 乳児 献立

へきなんこども園

日付	1 食事	給食	3時	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
1(水)	ハーベスト	わかめごはん、五色野菜煮、 キャベツのみそ汁、オレンジ、お茶	牛乳、サッポロポテト	わかめごはんの煮、鶏もも皮 つき(若鶏)、生揚げ、削り節、 みそ(米)、淡色辛みそ、牛乳(お お)	米・精白米、じゃがいも、三温 糖	大根、にんじん、しめじ(ぶなし めじ)、たまねぎ、さやえんどう、 キャベツ、オレンジ(ハレシ ン)	397kcal 13.5g 12.3g
2(木)	雪の宿	ごはん、群鶏、春雨サラダ、お茶	フルーツポンチ	鶏むね皮なし(若鶏)、ハム (ロース)	雪の宿、米・精白米、かたくり 粉、じゃがいも、三温糖、はるさ め、マヨネーズ(卵黄型)	しょうが、にんじん、たまねぎ、 たけのこ(ゆで)、しいたけ(干、 乾)、ピーマン、きゅうり、とうも ろこ(ホクレン系)	445kcal 11.1g 6.4g
3(金)	ココナッツサブレ	米粉ロールパン、魚のステーキソースがけ、 キャベツサラダ、スープ、牛乳	ぶどうゼリー	ホキ、ベーコン(豚)、牛乳、ゼラ チン	米粉のロールパン、かたくり 粉、三温糖、サラダ油、コーンド レッシング、はるさめ	たまねぎ、しょうが、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし(ホク レン系)、しめじ(ぶなしめじ)、チン ゲンサイ	256kcal 9.2g 8.8g
4(土)	ジュース	焼きそば、スイートポテトサラダ、プリン、牛乳	せんべい	豚肩ロース、脂付、かまぼこ(蒸 し)、さくらえび、いか、ハム(ロ ース)、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	441kcal 9.1g 17.2g
6(月)	味しらべ	ごはん、さつま芋と鶏肉の甘辛煮、白菜のみそ汁、オレンジ、 お茶	コーンフレーク	鶏もも皮なし(若鶏)、油あげ、削 り節、みそ(米)、赤色辛みそ、牛 乳(普通牛乳)	味しらべ、米・精白米、さつま いも、かたくり粉、三温糖、すりい りごま、コーンフレーク、フルーツ	しょうが、はくさい、大根、ねぎ (葉ねぎ)、えのきたけ、オレンジ (ハレシニア)	425kcal 13.3g 6.7g
7(火)	人参スティック	バターロールパン、鮭のフライ、オーロラソース、ブロッ コリーサラダ、野菜スープ、牛乳	バナナケーキ	さけ、鶏卵(全卵・生)、ベーコン (豚)、牛乳、練乳(加糖)、牛乳 (普通牛乳)	バターロールパン、薄力粉(1 等)、パン粉、マヨネーズ(卵黄 型)、ごまドレッシング、三温糖、 たまねぎ、もやし(大豆)、バナ ナ	にんじん、ブロッコリー、とうも ろこ(ホクレン系)、チンゲンサイ、 たまねぎ	439kcal 18.2g 19.9g
8(水)	サッポロポテト ハーベキュー味	カレーライス、コールスローサラダ、バナナ、牛乳	棒アイス	牛乳(普通牛乳)、豚ロース・ 脂付、ハム(ロース)、牛乳	米・精白米、おおむぎ、押麦、 じゃがいも、サラダ油、三温糖	にんじん、たまねぎ、マッシュ ルーム(水煮缶詰)、オクラ、なす、キャ ベツ、きゅうり、レーズン、バナナ	441kcal 10.1g 11.9g
9(木)	ぱりんこ	豚肉の柳川風、さつま芋と昆布の煮物、お茶	ホットケーキ	豚肩ロース、脂付、鶏卵(全卵・ 生)、かつお節、生揚げ、刻み昆 布、大豆(水煮缶詰)、牛乳(普 通牛乳)	ぱりんこ、米・精白米、三温糖、 さつまいも、薄力粉(1等)、マー ガリン(ワタタイ)、メーブルシ ロップ	たまねぎ、にんじん、さやえん どう、ごぼう	435kcal 14.9g 12.0g
10(金)	しるこスティック	レーズンロールパン、シンデレラシチュー、キャベツとちく わのサラダ、牛乳	牛乳、かつばえびせん	牛乳(普通牛乳)、鶏むね皮な し(若鶏)、竹輪(焼き竹輪)、牛 乳、牛乳(おやつ)	レーズンロールパン、さつま いも、マヨネーズ(全卵型)	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、水菜	402kcal 13.0g 18.3g
11(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
13(月)	星たべよ	七分付き玄米、ごまお肉じゃが、豆腐のみそ汁、お茶	オレンジゼリー	豚肩ロース、脂付、かつお節、豆 腐(木綿)、カットわかめ、みそ (米)、赤色辛みそ、ゼラチン	星たべよ、米・七分つき米、じ ゃがいも、しらたき、三温糖	にんじん、たまねぎ、さやえん どう、大根、えのきたけ、なす、オレ ンジジュース	357kcal 11.0g 9.9g
14(火)	さつま芋スティ ック	ごはん、みそカツじゃが芋とひじきの煮物、大根のみそ 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)、みそ(米)、赤色辛みそ、 油あげ、削り節、みそ(米)、甘み ろ(甘み)	さつまいも、米・精白米、薄力 粉(1等)、パン粉、三温糖、じ ゃがいも	おかひじき、さやえんどう、大 根、なす、しめじ(ぶなしめじ)、 ねぎ(葉ねぎ)、パイン(缶詰)、 りんご(缶詰)、肉じゃが	574kcal 19.2g 9.8g
15(水)	べじたべる	キッズピザ、みやみつききゅうり、なし、お茶	さつま芋とチーズのケ ーキ	豚ひき肉、クリームチーズ、鶏 卵(全卵・生)、練乳(加糖)	べじたべる、米・精白米、ごま 油、サラダ油、すりいりごま、 マーガリン(ワタタイ)、さつま 芋	ねぎ(葉ねぎ)、しょうが、にん じん、ほうれんそう、きゅうり、なし	495kcal 12.5g 19.3g
16(木)	ぱりんこ	親子うどん、ちくわの磯辺揚げ、お茶	牛乳、ココナッツサブレ	鶏もも皮つき(若鶏)、油あげな る鶏卵(全卵・生)、かつお 節、竹輪(焼き竹輪)、あおのり (乾燥)、生卵(乾燥)	ぱりんこ、うどん(ゆで)、天ぷら 粉	万能ねぎ、しいたけ(干、乾)、 にんじん、ほうれんそう	340kcal 14.7g 13.4g
17(金)	胚芽ビスケット	白い食卓ロール、魚のカレー揚げ、きゅうりとコーンのサラダ、トマト、ポテ ト、ウインナーのスープ、牛乳	飲むヨーグルト、サッポ ロポテト	ホキ、ツナ缶(油漬)、ワタ、 ソーゼン(ウイナー)、牛乳、飲む ヨーグルト(ポトル)	白い食卓ロール、かたくり粉、 コーンドレッシング、じゃがいも	しょうが、キャベツ、きゅうり、とう もろこし(ホクレン系)、トマト、 たまねぎ、にんじん、パセリ	318kcal 12.4g 10.7g
18(土)	ジュース	ミートソース、バゲティ、キャベツサラダ、プリン、牛乳	せんべい	豚ひき肉、牛乳	スパゲティ、マーガリン(ワタ イ)、ごまドレッシング、せんべ い	たまねぎ、にんじん、パセリ、 キャベツ、きゅうり、とうもろこ し(ホクレン系)	524kcal 14.6g 15.0g
21(火)	人参スティック	ごはん、ハンバーグ、ブロッコリーのおかか和え、五目汁、 お茶	あべかわ	豚ひき肉、鶏卵(全卵・生)、牛 乳(普通牛乳)、おから、かつお 節、鶏もも皮なし(若鶏)	米・精白米、パン粉、かたくり粉	にんじん、たまねぎ、ブロッ コリー、とうもろこし(ホクレン系)、 とうがし、しいたけ(干、乾)、 ねぎ(葉ねぎ)、ほうれんそう	394kcal 18.7g 10.1g
22(水)	かつばえびせん	食パン、イチゴジャム、ポークビーンズ、かいじゅうサラダ、 牛乳	ポップコーン	大豆(水煮缶詰)、豚もも、脂付、 ベーコン(豚)、牛乳(普通牛 乳)、チーズ(ハルゲン)、牛乳	食パン、じゃがいも、黒砂糖、 さつまいも、コーンフレーク、マヨ ネーズ(卵黄型)、とうもろこし (缶詰)	いちごジャム、たまねぎ、にん じん、トマト、パセリ、かぼちゃ、 きゅうり	382kcal 12.7g 12.2g
24(金)	みりん揚	さつま芋、鰻、魚の煮つけ、キャベツと塩こんぶの和え物、切り 干し大根のみそ汁、お茶	フルーツinゼリー	赤魚、塩豆腐、生揚げ、削り節、 みそ(米)、赤色辛みそ、豆腐 (木綿)、きな粉	米・精白米、さつまいも、三温 糖、白玉粉、マカロニ(乾)、砂糖、 太白糖	しょうが、キャベツ、にんじん、 きゅうり、切り干し大根、たま ねぎ、ねぎ(葉ねぎ)	396kcal 12.3g 8.5g
25(土)	ジュース	ハヤシライス、春雨サラダ、ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚肩ロース、脂付、ハム(ロ ース)、牛乳	米・精白米、じゃがいも、はるさ め(緑豆)、マヨネーズ(卵黄 型)、せんべい	にんじん、たまねぎ、マッシュ ルーム(ゆで)、とうもろこし(ホ クレン系)、きゅうり	517kcal 12.2g 13.8g
27(月)	雪の宿	マーボー丼、ハンサンスー、お茶	プレーンケーキ	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ (米)、赤色辛みそ、ハム(ロ ース)、きな粉、鶏卵(全卵・生)、 おから、練乳(加糖)	雪の宿、米・精白米、ごま油、 三温糖、かたくり粉、はるさめ、薄 力粉(1等)、マーガリン(ワタ イ)	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、かぼちゃ	527kcal 12.7g 18.5g
28(火)	さつま芋スティ ック	バターロールパン、鶏のからあげ、ポパイサラダ、キャベツ スープ、牛乳	焼き芋	鶏もも皮つき(若鶏)、ハム (ロース)、ベーコン(豚)、牛乳	さつまいも、バターロールパン、 かたくり粉、サラダ油、マカロニ (乾)、マヨネーズ(卵黄型)	しょうが、にんじん、ほうれんそ う、とうもろこし(ホクレン系)、 キャベツ、しいたけ、たまねぎ、 ほうれんそう	449kcal 18.9g 22.7g
29(水)	ぼたぼた焼き	きのこごはん、切り干し大根の煮物、さつま汁、お茶	りんごゼリー	鶏もも皮なし(若鶏)、油あげ、か つお節、鶏もも皮つき(若鶏)、 削り節、みそ(米)、赤色辛みそ、 おから	ぼたぼた焼き、米・精白米、三 温糖、さつまいも	しいたけ(原木)、生、しめじ(ぶ なしめじ)、にんじん、さやえん どう、まいたけ、切り干し大根、大 根、ほうれんそう	507kcal 60.9g 5.3g
30(木)	きな粉ウエハ ース	ナポリタンス、バゲティ、ポテトサラダ、牛乳	マミー、べじたべる	ソーゼン(ウイナー)、豚もも、脂 付、チーズ(ハルゲン)、ハム (ロース)、牛乳、マミー	スパゲティ、サラダ油、じゃがい も、マヨネーズ(卵黄型)、べ じたべる	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 きゅうり、とうもろこし(ホクレン 系)	552kcal 14.6g 18.7g

月平均栄養価 エネルギー 431kcal たんぱく質 15.5g 脂質 12.8g

※9月21日は十五夜です。中秋の名月とも言われています。かつて農民の間で行われていたお月見には、秋の豊作に感謝するという意味合いがあり、すすきを飾るようになったそうです。団子や里芋などは、丸い形を満月に見立てて供えるようになったと伝えられていることから十五夜は別名「芋名月」とも呼ばれています。

食事には、里芋が入った五目汁が出ます。また、おやつにはあべかわが出ます。

※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。