

令和3年 9月 幼児 献立

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	体の調子をとのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(水)	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	サッポロポテト牛乳	わかめごはんの素,鶏も皮つき(若鶏),生揚げ,削り節,みそ(米) 淡色辛みそ,牛乳(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(パレンシ)	474kcal 16.0g 13.6g
2(木)	ごはん,酢鶏,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)	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	455kcal 12.9g 5.4g
3(金)	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,スープヌードル,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(ホルクネル),しめじ(ぶなしめじ),チンゲン	349kcal 15.5g 11.8g
4(土)	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	焼きそば麺,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	490kcal 11.6g 23.2g
6(月)	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)	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,フルーツグラ	しょうが,はくさい,大根,ねぎ(葉ねぎ),えのきたけ,オレンジ(パレンシア)	460kcal 15.9g 6.1g
7(火)	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	ブロッコリー,とうもろこし(ホルクネル),チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,もやし(大豆),バナ	634kcal 32.2g 28.2g
8(水)	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	516kcal 13.1g 14.1g
9(木)	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)	米・精白米,三温糖,さつまいも,薄力粉(1等),マーガリン(ソフトタイプ),メープルシロップ	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,ごぼう	489kcal 17.7g 13.0g
10(金)	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	かっぱえびせん牛乳	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	581kcal 18.7g 24.7g
11(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
13(月)	七分付き玄米,ごま油,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	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	355kcal 13.1g 7.3g
14(火)	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	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),パイナップル(缶詰)	597kcal 20.2g 10.1g
15(水)	キッズピビンバ,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)	米・精白米,ごま油,サラダ油,すりいりごま,マーガリン(ソフトタイプ),さつまいも,三温糖,薄力粉	ねぎ(葉ねぎ),しょうが,にんじん,もやし(大豆),にんじん,ほうれんそう,きゅうり,なし	546kcal 20.2g 20.9g
16(木)	親子うどん,ちくわの磯辺揚げ,お茶	ココナッツサブレ牛乳	鶏も皮つき(若鶏),油あげ,なると,鶏卵(全卵・生),かつお節,竹輪(焼き竹輪),あおの	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	435kcal 18.4g 16.1g
17(金)	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,ポテトとウインナーのスープ,牛乳	サッポロポテト飲むヨーグルト	ホキ,ツナ缶(油漬フレーク),ソーセージ(ウインナー),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(ホルクネル),トマト,たまねぎ,にんじん,パセリ	438kcal 19.0g 15.6g
18(土)	ミートスパゲティ,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(ソフトタイプ),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(ホルクネル)	561kcal 17.2g 19.6g
21(火)	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	たまねぎ,ブロッコリー,とうもろこし(ホルクネル),とうがら,にんじん,しいたけ(干,乾),ねぎ	482kcal 23.2g 12.6g
22(水)	食パン,イチゴジャム,ボークビーンズ,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(ハルマサン),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	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	505kcal 18.4g 15.6g
24(金)	さつま芋ご飯,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,塩昆布,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・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	407kcal 17.1g 5.1g
25(土)	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(ホルクネル),きゅうり	570kcal 14.4g 18.5g
27(月)	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)	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(ソフトタイプ)	たまねぎ,なす,れんこん(ゆで),ねぎ(葉ねぎ) ならピーマン,にんじん,しょうが,きゅうり	535kcal 14.3g 18.0g
28(火)	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	鶏も皮つき(若鶏),ハム(ロース),ベーコン(豚),牛乳	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),さつまいも	しょうが,にんにく,ほうれんそう,とうもろこし(ホルクネル),キャベツ,まいたけ,たまねぎ	537kcal 22.2g 27.7g
29(水)	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	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	601kcal 75.8g 5.9g
30(木)	ナポリタンスパゲティ,ポテトサラダ,牛乳	マミー,ベジたべる	ソーセージ(ウインナー),豚もも・脂付,チーズ(ハルマサン),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),ベジたべる	たまねぎ,にんじん,ピーマン,きゅうり,とうもろこし(ホルクネル)	557kcal 16.9g 16.9g

月平均栄養価 エネルギー 506kcal たんぱく質 19.8g 脂質 15.0g

※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事から十五夜は別名「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。