

令和4年 10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
3(月)	ひじきスティック	お弁当	大学いも ジョア ストロベリー		さつまいも、三温糖、サラダ油、黒ゴマ		164kcal 4.7g 3.1g
4(火)	さつま芋 スティック	米粉ロールパン、鶏肉のソースカツ ブロッコリーサラダ、トマト 野菜スープ、牛乳	りんごゼリー	鶏むね皮つき、鶏卵、ソーセージ (魚肉)、牛乳、セラチン	さつまいも、米粉ロールパン、薄力粉、パン粉、サラダ油、ごまドレッシング、じゃがいも、三温糖	ブロッコリー、とうもろこし(ヘルカール)、きゅうり、ヤングコーン、トマト、にんじん、たまねぎ、パセリ、しめじ、りんごジュース、レモン(果汁)	306kcal 16.3g 8.4g
5(水)	切りもち揚	金平ごはん 鶏肉ときゅうりの和風マヨネーズ さつま汁、お茶	バナナ ヨーグルト	鶏ささ身、生揚げ、豚もも・脂付、削り節、みそ(米) 赤色辛みそ、ヨーグルト(プレーン)	米・七分つき米、ごま油、三温糖、ごま、むぎ、マヨネーズ、さつまいも	にんじん、きゅうり、梅ひしお、大根、ねぎ、バナナ、マーメイド(オレンジ)	309kcal 9.3g 8.4g
6(木)	ぼたぼた焼き	ごはん ホイコーロー 卵スープ、お茶	ポップコーン 牛乳	豚もも・脂付、みそ(米) 赤色辛みそ、レバー(豚肝臓)、鶏卵、豆腐(絹こし)、牛乳	ぼたぼた焼き、米・精白米、三温糖、とうもろこし(玄穀)	にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、エリンギ、えのきたけ、しいたけ(菌床)、生、ねぎ	388kcal 17.5g 11.1g
7(金)	セブーレ	バターロールパン、魚の揚げ煮 スパゲティサラダ、トマト、 ポテトとチキンのスープ、牛乳	人参ヨーグルト ケーキ	赤魚、ツナ缶、缶詰、ソーセージ(魚肉)、鶏もも皮つき、牛乳、ヨーグルト(プレーン)、鶏卵、練乳(加糖)、脱脂粉乳(国産)	バターロールパン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、スパゲティ、マヨネーズ、じゃがいも、薄力粉、マーガリン(ソフトタイプ)	しょうが、キャベツ、水菜、トマト、たまねぎ、にんじん、まいたけ、ブロッコリー(芽生え)、レモン(果汁)	470kcal 14.9g 21.7g
8(土)	ジュース	親子丼 ほうれん草の和え物 プリン、牛乳	せんべい	鶏もも皮つき、鶏卵、かまぼこ、削り節、牛乳	米・精白米、せんべい	たまねぎ、ほうれん草、もやし	517kcal 17.6g 13.5g
11(火)	人参スティック	七分付き玄米 さつま芋と鶏肉の甘辛煮 大根のみそ汁、お茶	かっぱえびせん 牛乳	鶏もも皮なし、あおさ、削り節、みそ(米) 甘みそ、牛乳	米・七分つき米、さつまいも、かたくり粉、三温糖、すりいりごま、里芋(冷凍)	にんじん、しょうが、大根、はくさい、とうがん、しめじ	377kcal 14.4g 9.5g
12(水)	ハーベスト	ドライカレー コーンスローサラダ コーンスープ、牛乳	あべかわ	豚ひき肉、チーズ(ハルマツ)、ハム、豆乳、牛乳、生クリーム、牛乳、豆腐(木綿)、きな粉	米・精白米、サラダ油、三温糖、じゃがいも、白玉粉、マカロニ(乾)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、レーズン、とうもろこし(クリーム状)、とうもろこし、パセリ	397kcal 12.6g 12.6g
13(木)	サラダうす焼き	親子うどん、 ちくわの磯辺揚げ 魚肉ソーセージの磯辺揚げ、お茶	プレーンケーキ まめびよ (いちご味)	鶏もも皮つき、油あげ、なると、鶏卵、かつお節、竹輪、あおりのり、きな粉、牛乳、練乳(加糖)	うどん、薄力粉、マーガリン(ソフトタイプ)、三温糖	万能ねぎ、しいたけ(干、乾)、にんじん、ほうれん草	532kcal 19.9g 20.6g
14(金)	しるこスティック	食パン、イチゴジャム、 魚のきのこソースがけ、ポパイサラダ ポテトとウインナーのスープ、牛乳	オレンジゼリー	赤魚、ハム、ソーセージ(ウイナー)、牛乳、セラチン	食パン、かたくり粉、マカロニ(乾)、マヨネーズ、じゃがいも、三温糖	いちごジャム、えのきたけ、しいたけ、しめじ、ほうれん草、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、パセリ、オレンジジュース、みかん	508kcal 1165.0g 240.4g
15(土)	ジュース	ちゃんぽんめん さつま芋のレモン煮 ゼリー、牛乳	せんべい	豚もも・脂付、牛乳	中華めん、さつまいも、三温糖、せんべい	はくさい、にんじん、もやし、たけのこ、水煮缶詰、ねぎ、レモン(果汁)、ゼリー	353kcal 8.8g 5.4g
17(月)	まがりせんべい	七分付き玄米 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 白菜のみそ汁、お茶	いちご ヨーグルト	生揚げ、豚ひき肉、油あげ、わかめ(乾燥)、素干し)、削り節、みそ(米) 淡色辛みそ、ヨーグルト(プレーン)	まがりせんべい、米・七分つき米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、はくさい、大根、えのきたけ、いちごジャム	319kcal 10.9g 6.8g
18(火)	さつま芋 スティック	白い食卓ロール、キッズナゲット きゅうりとコーンのサラダ、トマト きのこの豆乳スープ、牛乳	ぶどうゼリー	鶏もも皮つき、鶏ひき肉、豆腐(木綿)、鶏卵、レバー(鶏肝臓)、ソーセージ(魚肉)、ベーコン(豚)、豆乳、牛乳、生クリーム、牛乳、セラチン	さつまいも、白い食卓ロール、かたくり粉、マヨネーズ、三温糖	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、トマト、しめじ、マッシュルーム、しいたけ、まいたけ、エリンギ、にんじん、パセリ、野菜ジュース	312kcal 14.0g 14.4g
19(水)	アスパラガス ビスケット	ごはん 酢鶏 春雨サラダ、お茶	ヤクルト さつま芋 蒸しパン	鶏むね皮なし、ハム、鶏卵、牛乳、きな粉、練乳(加糖)	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、さつまいも、薄力粉、マーガリン、黒ゴマ	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ(干、乾)、ピーマン、とうもろこし(ヘルカール)、きゅうり	511kcal 14.3g 10.1g
20(木)	かっぱえびせん	ごはん、おでん ささみとキャベツの和え物 お茶	カルシウムせん 牛乳	生揚げ、はんぺん、竹輪、かつお節、昆布、鶏ささ身、牛乳	米・精白米、すりいりごま、三温糖、せんべい	大根、キャベツ	433kcal 20.2g 13.7g
21(金)	北越サラダ かきもち	レーズンロールパン、魚のフライ オーロラソース、せん野菜サラダ トマト、カレースープ、牛乳	コーンフレーク	ホキ、鶏卵、ツナ缶、缶詰、ソーセージ(ウイナー)、牛乳、牛乳	レーズンロールパン、薄力粉、パン粉、マヨネーズ、マヨネーズ、じゃがいも、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	大根、きゅうり、水菜、梅ひしお、トマト、にんじん、たまねぎ、パセリ	510kcal 17.8g 20.1g
22(土)	ジュース	ナポリタン、スパゲティ スイートポテトサラダ ゼリー、牛乳	せんべい	ソーセージ(ウイナー)、チーズ(ハルマツ)、ハム、牛乳	スパゲティ、オリーブ油、さつまいも、マヨネーズ、せんべい	にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、ゼリー	661kcal 15.7g 22.1g
24(月)	おにぎり せんべい	厚揚げの卵とじ、井 小松菜の煮浸し 柿、お茶	ホットケーキ ミルージュ Caプラス	生揚げ、鶏もも皮なし、削り節、鶏卵、油あげ、かつお節、牛乳、きな粉	おにぎりせんべい、米・精白米、三温糖、薄力粉、マーガリン(ソフトタイプ)、メープルシロップ	しめじ、たまねぎ、ねぎ、みつば(根みつば)、こまつな、柿、マーメイド(オレンジ)、メープルシロップ	449kcal 16.4g 10.8g
25(火)	人参スティック	焼きそば ウインナー りんごジュース	チョコバナナ 0.1歳児 バナナ	豚もも・脂付、かまぼこ、さくらえび、いか	焼きそば、サラダ油、チョコレート(ミルク)	にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、しめじ、りんごジュース、バナナ	316kcal 8.2g 12.6g
26(水)	星たべよ	里芋ご飯 さばの味噌煮、ほうれん草の和え物 けんちん汁、お茶	フルーツ ヨーグルト	油あげ、鶏もも皮つき、かつお節、さば、ホキ、みそ(米) 赤色辛みそ、豆腐(木綿)、ヨーグルト(プレーン)	星たべよ、ごはん、里芋、三温糖	にんじん、しめじ、さやえんどう、しょうが、大根、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、ハイナフル、みかん缶詰、もも、りんご、バナナ、ブルーベリージャム	365kcal 15.2g 14.2g
27(木)	ココナッツサブレ	小松菜とじゃこの混ぜご飯 ひじきの煮物 豚汁、お茶	カルシウム ウエハース 牛乳	しらす干し、干しひじき(ステルス)、乾、油あげ、竹輪、削り節、豚もも・脂付、生揚げ、みそ(米) 赤色辛みそ、牛乳	米・精白米、ごま油、三温糖	こまつな、とうもろこし、にんじん、さやえんどう、たまねぎ、大根、ねぎ	336kcal 12.3g 11.9g
28(金)	みりん揚	バターロールパン きのこのクリームシチュー ブロッコリーサラダ、牛乳	肉まん あんまん	鶏もも皮なし、牛乳、生クリーム	バターロールパン、じゃがいも、さつまいも、サラダ油、ごまドレッシング、肉まん、あんまん	にんじん、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、まいたけ、パセリ、ブロッコリー、とうもろこし、ヤングコーン、きゅうり	400kcal 12.0g 17.3g
29(土)	ジュース	焼きうどん チンゲン菜と卵の和え物 ゼリー、牛乳	せんべい	豚もも・脂付、かまぼこ、鶏卵、牛乳	うどん、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、ゼリー	347kcal 10.7g 6.5g
31(月)	胚芽ビスケット	ハヤシライス パンプキンサラダ バナナ、牛乳	パンプキン ケーキ	豚もも・脂付、牛乳、練乳(加糖)、牛乳、鶏卵	米・精白米、おおむぎ、押麦、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ、薄力粉、マーガリン、バター、三温糖	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ、きゅうり、バナナ	695kcal 14.7g 23.7g

月平均栄養価 エネルギー 560kcal たんぱく質 61.8g 脂質 22.5g  
 ★25日(火)は、園内の行事で秋祭りがあります。幼児は、お祭りの雰囲気味わえるよう屋台に焼きそばとフルーツをもらいに行きます。おやつは、チョコバナナ(2歳児以上)も食べます。お楽しみに！！