

令和4年 10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	体の調子をとのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
3(月)	お弁当	大学いも ジオアストロベリー		さつまいも、三温糖、サラダ油、黒ゴマ		155kcal 5.3g 1.3g
4(火)	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(全卵・生)、ソーセージ(魚肉)、牛乳、ゼラチン	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、きゅうり、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	424kcal 23.0g 13.6g
5(水)	金平ごはん 鶏肉ときゅうりの和風マヨネーズ さつまい、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、マーレード(オレンジ))	331kcal 11.2g 7.1g
6(木)	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(全卵・生)、豆腐(絹ごし)、牛乳	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	437kcal 20.8g 12.0g
7(金)	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、ソーセージ、鶏もも皮つき牛乳、ヨーグルト、鶏卵、練乳、脱脂粉乳	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	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、レモン	585kcal 22.6g 27.0g
8(土)	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(全卵・生)、かまぼこ(蒸し)、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(大豆)	561kcal 21.4g 18.5g
11(火)	七分つき玄米 さつまいと鶏肉の甘辛煮 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(素干し)、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)	しょうが、大根、はくさい、とうがん、しめじ	479kcal 17.5g 12.1g
12(水)	ドライカレー コールスローサラダ コーンスープ、牛乳	あべかわ	豚ひき肉、チーズ(ハルマサン)、ハム(ロース)、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、パセリ	499kcal 17.1g 16.5g
13(木)	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、あおりのきな粉、牛乳、練乳	うどん(ゆで)、薄力粉、マーガリン(ソフタイプ)、三温糖	万能ねぎ、しいたけ(干、乾)、にんじん、ほうれん草	577kcal 23.1g 22.0g
14(金)	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(ロース)、ソーセージ、牛乳、ゼラチン	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	ジャム、えのき、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、オレンジジュース	582kcal 1459.3g 301.6g
15(土)	ちゃんぽんめん さつまいのレモン煮 ゼリー、牛乳	せんべい	豚もも・脂付、牛乳	中華めん(ゆで)、さつまいも、三温糖、せんべい	はくさい、にんじん、もやし(大豆)、たけのこ、ねぎ、レモン、ゼリー	402kcal 12.4g 9.3g
17(月)	七分つき玄米 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)	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	341kcal 12.6g 8.1g
18(火)	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、鶏卵、レバー、ソーセージ、ベーコン、豆乳、牛乳、生クリーム、牛乳	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、しいたけ、にんじん、野菜ジュース(紫)	429kcal 20.0g 21.4g
19(水)	ごはん 酢鶏、春雨サラダ お茶	さつまい蒸しパン ヤクルト	鶏むね皮なし、ハム(ロース)、鶏卵(全卵・生)、牛乳、きな粉、練乳(加糖)	米、かたくり粉、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(ゆで)、しいたけ(干、乾)、ピーマン、とうもろこし、きゅうり	543kcal 15.9g 9.7g
20(木)	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(焼き竹輪)、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	471kcal 23.8g 13.7g
21(金)	レーズンロールパン 魚のフライオーロラソース、トマト せん野菜サラダ、カレースープ、牛乳	コーンフレーク	ホキ、鶏卵(全卵・生)、ツナ缶、ホワイトソーセージ、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	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	704kcal 25.4g 29.0g
22(土)	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、チーズ(ハルマサン)、ハム(ロース)、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	749kcal 19.3g 29.8g
24(月)	厚揚げの卵とじ丼 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(全卵・生)、油あげ、かつお節、牛乳、きな粉	米・精白米、三温糖、薄力粉、マーガリン(ソフタイプ)、メープルシロップ	しめじ、たまねぎ、ねぎ、みつば、こまつな、柿、マーレード(オレンジ)	517kcal 19.7g 12.1g
25(火)	焼きそば フランクフルト りんごジュース	チョコバナナ	豚もも・脂付、かまぼこ(蒸し)、さくらえび、いか	焼きそば麺、サラダ油、チョコレート(ミルク)	キャベツ、もやし(大豆)、にんじん、ピーマン、しめじ、りんごジュース、バナナ	418kcal 11.4g 16.4g
26(水)	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	ごはん、里芋、三温糖	にんじん、しめじ、いんげん、大根、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、パイナップル、みかん、もも、りんご、バナナ	425kcal 24.0g 16.7g
27(木)	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、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、さやいんげん、たまねぎ、大根、ねぎ	371kcal 14.2g 12.0g
28(金)	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、ブロッコリー、とうもろこし、ヤングコーン、きゅうり	528kcal 18.5g 20.4g
29(土)	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(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、ゼリー	399kcal 14.9g 10.8g
31(月)	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(全卵・生)	米・精白米、おおむぎ、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(ゆで)、かぼちゃ、きゅうり、バナナ	764kcal 17.4g 27.7g

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ランクフルトをもらいにいきます。おやつは、チョコバナナも食べます。お楽しみに！！