令和4年 11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
1(火)	さつま芋スティック	ごはん,魚の揚げ煮,きんぴらごぼう 白菜のみそ汁,お茶	オレンジゼリー	赤魚,油あげ,わかめ,削り節,白みそ,ゼラチン	さつまいも,精白米,かたくり粉,三温糖,サラダ油,すりいりごま,ごま油	しょうが,ごぼう,にんじん,さやいんげん,はくさい,大根,えのきたけ,オレンジジュース,みかん缶詰	289kcal 9.7g 4.2g
2(水)	まがりせんべい	★七分付き玄米,みそカツ 大豆とひじきの煮物,けんちん汁,お茶	飲むヨーグルト ハーベスト	鶏もも,鶏卵, 赤みそ,大豆,竹輪,削り節,豆腐,油あげ,飲むヨーグルト	まがりせんべい,七分つき米,薄力粉,パン粉,三温糖,里芋	にんじん,おかひじき,さやえんどう,大根,ごぼう,ねぎ	534kcal 21.6g 11.9g
4(金)	ひじきスティック	マーボー丼,春雨サラダ,お茶	コーンフレーク	豆腐,豚ひき肉,赤辛みそ,ハム,牛乳	精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,はるさめ,マヨネーズ,コーンフレーク,フルーツグラ	なす,れんこん,たけのこ,ねぎ,にら,ピーマン,にんじん,しょうが,とうもろこし,きゅうり	429kcal 11.4g 12.3g
5(土)	ジュース	焼きうどん,チンゲン菜の和え物 プリン,牛乳	せんべい	豚もも,かまぼこ,油あげ,牛乳	うどん,すりいりごま,せんべい	キャベツ,にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ,もやし	362kcal 10.7g 8.5g
7(月)	アスパラガスビスケット	米粉ロールパン,コロッケ,ポパイサラダ ミルクスープ,牛乳	ぶどうゼリー	ハム,牛乳,生クリーム,ゼラチン	米粉ロールパン,マカロニ,マヨネーズ,じゃがいも,三温糖	ほうれんそう,とうもろこし,たまねぎ,にんじん,しめじ,パセリ,野菜ジュース	314kcal 9.1g 12.2g
8(火)	人参スティック	★七分付き玄米,魚の竜田揚げ れんこんの金平,じゃが芋のみそ汁,お茶	フルーツヨーグルト	ホキ,削り節,赤みそ,ヨーグルト	七分つき米,かたくり粉,生いもこんにゃく,ごま油,三温糖,じゃがいも	にんじん,しょうが,れんこん,さやいんげん,たまねぎ,もやし,ブロッコリースプラウト,パイナップル,みかん缶詰,もも缶詰,りんご,バナナ,ブルーベリージャム	283kcal 11.0g 2.2g
9(水)	サラダうす焼き	森のカレーライス,コールスローサラダ 牛乳,オレンジ	お好み焼き	豚もも,牛乳,ハム,牛乳,あおのり,削り節,さくらえび,鶏卵,豚ばら	精白米,押麦,じゃがいも,サラダ油,三温糖,長いも,薄力粉,マヨネーズ	にんじん,たまねぎ,しめじ,えのきたけ,まいたけ,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,キャベツ,きゅうり,レーズン,オレンジ,ねぎ	537kcal 15.4g 22.5g
10(木)	ハーベスト	五目ラーメン,里芋の煮物,お茶	牛乳 カルシウム ウエハース	豚もも,鶏もも,牛乳	中華めん,ごま油,里芋,三温糖	とうもろこし,もやし,チンゲンサイ,にんじん,しめじ,ねぎ,ねぎ,しょうが,にんにく,たけのこ,れんこん,ごぼう,さやえんどう	330kcal 13.2g 12.3g
11(金)	切りもち揚	◎お弁当の日	スイートポテト	大豆,豚もも,ベーコン,牛乳,チーズ,竹輪,牛乳	白い食卓ロール,じゃがいも,三温糖,ごまドレッシング,さつまいも	たまねぎ,にんじん,トマト,パセリ,ブロッコリー,ヤングコーン,とうもろこし	342kcal 13.0g 11.9g
12(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,ヨーグルト,牛乳	せんべい	ｿｰｾｰｼﾞ,チーズ,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	649kcal 17.6g 22.3g
14(月)	セブーレ	★七分付き玄米,かつおふりかけ 肉じゃが,みそ汁,お茶	マミー かっぱえびせん	豚もも,削り節,生揚げ,赤みそ,マミー	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,なす,はくさい,ブロッコリースプラウト,えのきたけ	438kcal 12.6g 9.8g
15(火)	さつま芋スティック	食パン,イチゴジャム,油淋鶏,粉ふき芋 トマト,スープヌードル,牛乳	あべかわ	鶏もも,あおのり,ベーコン,牛乳,豆腐,きな粉	さつまいも,食パン,かたくり粉,揚げ油,三温糖,ごま油,じゃがいも,マーガリン,バター,はるさめ,白玉粉,マカロニ	いちごジャム,しょうが,ねぎ,にんにく,トマト,たまねぎ,しめじ,まいたけ,チンゲンサイ	295kcal 9.2g 8.3g
16(水)	星たべよ	さつま芋とひじきのごはん キャベツとしらすの和え物,豚汁,お茶	ヨーグルトケーキ	油あげ,しらす干し,豚もも,生揚げ,削り節,赤みそ,ヨーグルト,鶏卵	星たべよ,精白米,さつまいも,三温糖,ごま油,薄力粉,マーガリン	おかひじき,にんじん,さやえんどう,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,たまねぎ,大根,マーマレード	404kcal 10.6g 11.4g
17(木)	サッポロポテト	すき焼き丼,小松菜の和え物 バナナ,お茶	ミルージュCaプラス カルシウムせん	豚もも,焼き豆腐,鶏卵,なると,削り節	精白米,しらたき,三温糖,せんべい	ねぎ,たまねぎ,はくさい,にんじん,しいたけ,こまつな,えのきたけ,バナナ	392kcal 14.8g 6.6g
18(金)	北越サラダかきもち	レーズンロールパン,トマト,ころころスープ 魚のフライオーロラソース せん野菜サラダ,牛乳	りんごゼリー	ホキ,鶏卵,ツナ缶,牛乳,ゼラチン	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,三温糖	大根,きゅうり,水菜,梅びしお,トマト,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,パセリ,りんごジュース,レモン	386kcal 15.8g 15.5g
19(土)	ジュース	ハヤシライス,ブロッコリーサラダ マスカットゼリー,牛乳	せんべい	豚もも,牛乳	精白米,じゃがいも,ごまドレッシング,せんべい	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ブロッコリー,とうもろこし,ヤングコーン,きゅうり	481kcal 12.0g 10.7g
21(月)	みりん揚	★中華丼,やみつききゅうり,お茶	牛乳 カルシウム ウエハース	豚もも,生揚げ,牛乳	七分つき米,三温糖,かたくり粉,サラダ油,ごま油,すりいりごま	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,きゅうり	424kcal 11.8g 18.3g
22(火)	人参スティック	バターロールパン ささみのフィンガーフライ 大豆ころころサラダ,野菜スープ,牛乳	ポップコーン ジョア　ストロベリー	鶏ささ身,鶏卵,チーズ,大豆,ひよこまめ,えだまめ,いんげん豆,ハム,牛乳	バターロールパン,薄力粉,パン粉,サラダ油,マヨネーズ,じゃがいも,とうもろこし	にんじん,きゅうり,かぼちゃ,たまねぎ,とうもろこし,パセリ	348kcal 17.4g 12.4g
24(木)	かっぱえびせん	★人参ごはん,いわしのかつお節煮 ほうれん草の和え物 切り干し大根のみそ汁,お茶	バナナヨーグルト	鶏もも,かまぼこ,油あげ,削り節,わかめ,合わせみそ,ヨーグルト	七分つき米,こんにゃく,三温糖,すりいりごま,里芋	にんじん,しいたけ,さやえんどう,ほうれんそう,もやし,切り干し大根,なす,えのきたけ,バナナ,マーマレード	405kcal 16.9g 13.2g
25(金)	サッポロポテト バーベキュー味	ミートスパゲティ,かいじゅうサラダ,牛乳	大学いも	豚ひき肉,チーズ,牛乳	スパゲティ,サラダ油,オリーブ油,さつまいも,コーンフレーク,マヨネーズ,三温糖,黒ゴマ	たまねぎ,にんじん,パセリ,かぼちゃ,きゅうり,ブロッコリー	544kcal 16.9g 20.1g
26(土)	ジュース	タコライス,ポテトサラダ,プリン,牛乳	せんべい	豚ひき肉,牛乳	精白米,じゃがいも,マヨネーズ,せんべい	たまねぎ,キャベツ,トマト,にんじん,きゅうり	586kcal 12.8g 19.3g
28(月)	おにぎりせんべい	★七分付き玄米,豚肉のしょうが焼き なめこのみそ汁,お茶	バナナケーキ ヤクルト	豚もも,レバー,豆腐,削り節,赤みそ,練乳,牛乳,鶏卵	おにぎりせんべい,七分つき米,薄力粉,三温糖,マーガリン,バター	たまねぎ,ピーマン,にんじん,しょうが,にんにく,なめこ,もやし,ねぎ,バナナ	487kcal 15.9g 14.8g
29(火)	さつま芋スティック	米粉ロールパン,元気団子 キャベツときゅうりのサラダ,トマト カレースープ,牛乳	肉まん あんまん	豆腐,鶏ひき肉,レバー,あおのり,削り節,鶏卵,ハム,ｿｰｾｰｼﾞ,牛乳	さつまいも,米粉ロールパン,かたくり粉,サラダ油,マヨネーズ,じゃがいも,肉まん,あんまん	しょうが,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,水菜,トマト,パセリ	415kcal 16.3g 18.6g
30(水)	ぽたぽた焼き	わかめごはん,筑前煮,豆腐のみそ汁 オレンジ,お茶	ブルーベリー ヨーグルト	わかめごはんの素,鶏もも,削り節,豆腐,赤みそ,ヨーグルト	ぽたぽた焼き,精白米,里芋,三温糖	ごぼう,れんこん,たけのこ,にんじん,しいたけ,さやいんげん,大根,えのきたけ,なす,オレンジ,ブルーベリージャム	281kcal 11.3g 3.4g

月平均栄養価　　エネルギー　415kcal　　たんぱく質　13.6g　　脂質　12.6g

※11日（金）4・5歳児、水族館見学(遠足）があります。全園児お弁当持ちになります。

※24日（木）は「和食の日」です。干し椎茸の出汁でとった“人参ご飯”、かつお節で煮た“いわしのかつお節煮”などを食べます。

お楽しみに！！