

令和4年 3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	からだの骨や力になるもの	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)	人参スティック	白い食卓ロール、豆腐の真砂揚げ、れんこんサラダ、スープヌードル、牛乳	あんみつ	豆腐、鶏ひき肉、さくらえび、しらすずし、鶏卵、ハム、ベーコン、牛乳、あずき缶詰	白い食卓ロール、かたくり粉、マヨネーズ、はるさめ	にんじん、ねぎ、れんこん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、チンゲンサイ、トマト、パプリカ、もも、缶詰、みかん缶詰、バナナ、りんご	268kcal 10.1g 10.6g
2(水)	みりん揚	ミートスパゲティ、かいじゅうサラダ、バナナ、牛乳	あべかわ	豚ひき肉、チーズ、牛乳、豆腐、きな粉	スパゲティ、サラダ油、さつまいも、コーンフレーク、マヨネーズ、白玉粉、マカロニ、三温糖	たまねぎ、にんじん、パセリ、かぼちゃ、きゅうり、バナナ	606kcal 18.0g 20.9g
3(木)	ハーベスト	ちらし寿司、キャベツのおかか和え、すまし汁、お茶	ひな祭りゼリー	ツナ缶、油あげ、鶏卵、刻みのり、削り節、豆腐、かまぼこ、かつお節、牛乳、きな粉	ごはん、三温糖、薄力粉、マーガリン	しいたけ、にんじん、さやえんどう、かんぴょう、キャベツ、きゅうり、水菜、マヨネーズ、ほうれんそう、えのきたけ	291kcal 11.2g 9.7g
4(金)	味しらべ	★七分付き玄米、さばの塩焼き、小松菜の和え物、豚汁、お茶	さつま芋とりんごのケーキ	さば、ホキ、かつお節、豚もも、生揚げ、削り節、赤みそ、鶏卵、練乳	味しらべ、七分つき米、薄力粉、さつまいも、サラダ油、マーガリン、三温糖	ごまつな、しめじ、にんじん、ごぼう、大根、ねぎ、りんご	523kcal 13.3g 20.3g
5(土)	ジュース	ナポリタンスパゲティ、ポテトサラダ、プリン、牛乳	せんべい	ソーセージ、チーズ、牛乳	スパゲティ、じゃがいも、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	653kcal 15.3g 22.3g
7(月)	ベジたべる	マーボー丼、春雨サラダ、お茶	飲むヨーグルト、サッポロポテトBBQ味	豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ハム、飲むヨーグルト	ベジタべる、精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、マヨネーズ	たまねぎ、なす、れんこん、ねぎ、にら、ピーマン、にんじん、しょうが、とうもろこし、まゆろ	449kcal 14.4g 11.9g
8(火)	さつま芋スティック	米粉ロールパン、ブロッコリーサラダ、ささみのフィンガーフライ、トマト野菜スープ、牛乳	オレンジゼリー	鶏ささ身、鶏卵、チーズ、牛乳、ゼラチン	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	さつまいも、とうもろこし、にんじん、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、とうもろこし、パセリ、オレンジジュース、みかん缶詰	267kcal 13.3g 6.9g
9(水)	ぼたぼた焼き	バターロールパン、ポークビーンズ、キャベツサラダ、バナナ、牛乳	焼き芋	大豆、豚もも、ベーコン、牛乳、チーズ、牛乳	ぼたぼた焼き、バターロールパン、じゃがいも、三温糖、コンドレッシング、さつまいも	たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ、キャベツ、きゅうり、水菜、とうもろこし、バナナ	351kcal 11.5g 9.4g
10(木)	ハーベスト	親子うどん、さつま芋とひじきの煮物、オレンジ、お茶	パンキンケーキ	鶏もも、油あげ、なと、鶏卵、かつお節、竹輪、練乳、牛乳	うどん、さつまいも、三温糖、薄力粉、マーガリン、バター	万能ねぎ、しいたけ、にんじん、ほうれんそう、おかひじき、さやえんどう、オレンジ、かぼちゃ	484kcal 14.3g 17.9g
11(金)	まがりせんべい	★七分付き玄米、魚の揚げ煮、春野菜の和え物、なめこのみそ汁、お茶	フルーツヨーグルト	赤魚、豆腐、削り節、赤みそ、ヨーグルト	まがりせんべい、七分つき米、かたくり粉、三温糖、サラダ油、ごまドレッシング	しょうが、キャベツ、きゅうり、スナップエンドウ、アスパラ、えのきたけ、なめこ、もやし、ねぎ、パプリカ、みかん缶詰、もも、缶詰、りんご、バナナ、ブルーベリー	343kcal 11.2g 5.8g
12(土)	ジュース	焼きそば、スイートポテトサラダ、ゼリー、牛乳	せんべい	豚もも、かまぼこ、さくらえび、いか、ハム、牛乳	焼きそば、サラダ油、さつまいも、マヨネーズ、せんべい	キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、きゅうり、ゼリー	414kcal 11.2g 14.6g
14(月)	ひじきスティック	カレーライス、コールスローサラダ、バナナ、牛乳	ぶどうゼリー	牛乳、豚もも、ハム、牛乳、ゼラチン	精白米、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、アスパラ、かぶ、なす、トマト、キャベツ、きゅうり、レーズン、バナナ、野菜ジュース	433kcal 10.9g 10.9g
15(火)	人参スティック	★七分付き玄米、切り干し大根の煮物、みそ汁、里芋のみそ汁、お茶	肉まん あんまん	鶏もも、鶏卵、白みそ、油あげ、かつお節、削り節	七分つき米、薄力粉、パン粉、三温糖、里芋、肉まん、あんまん	にんじん、切り干し大根、さやいんげん、たまねぎ、なす、しめじ、ねぎ	447kcal 17.5g 10.2g
16(水)	胚芽ビスケット	レーズンロールパン、せん野菜サラダ、さつま芋のクリームシチュー、オレンジ、牛乳	プレーンケーキ	豚もも、ベーコン、豆乳、牛乳、生クリーム、ツナ缶、きな粉、鶏卵、牛乳、練乳	レーズンロールパン、さつまいも、じゃがいも、サラダ油、マヨネーズ、薄力粉、マーガリン、三温糖	たまねぎ、しめじ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、大根、きゅうり、水菜、梅ひし、オレンジ	548kcal 14.5g 26.9g
17(木)	かっぱえびせん	五目ラーメン、里芋の煮物、お茶	お好み焼き	豚もも、鶏もも、あおのり、かつお節、さくらえび、鶏卵、豚ばら	中華めん、ごま油、里芋、三温糖、長いも、薄力粉、マヨネーズ	むかしにもやし、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、ねぎ、なまこ、えんどう、にんじんにく、たけのこ、れんこん、さやえんどう、キャベツ	410kcal 14.9g 18.3g
18(金)	きな粉ウエハース	食パン、イチゴジャム、鶏のからあげ、スパゲティサラダ、カレースープ、牛乳	ホットケーキ	鶏もも、ツナ缶、竹輪、ソーセージ、牛乳、鶏卵、牛乳、きな粉	食パン、かたくり粉、サラダ油、ソーセージ、牛乳、鶏卵、牛乳、三温糖、マーガリン、メープルシロップ	いちごジャム、しょうが、にんにく、キャベツ、水菜、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、パセリ、マヨネーズ	740kcal 26.2g 35.1g
19(土)	ジュース	親子丼、チンゲン菜の和え物、ソープル元気ヨーグルト、牛乳	せんべい	鶏もも、鶏卵、かまぼこ、かつお節、牛乳	精白米、すりいりごま、せんべい	たまねぎ、チンゲンサイ、もやし	687kcal 69.2g 12.2g
22(火)	さつま芋スティック	厚揚げの卵とじ、れんこんの金平、お茶	マミーベジたべる	生揚げ、鶏もも、かつお節、鶏卵、マミー	さつまいも、精白米、三温糖、生いも、こんにやく、ごま油、ベジたべる	しめじ、たまねぎ、白ねぎ、れんこん、にんじん、さやいんげん	352kcal 9.9g 5.7g
23(水)	ココナッツサブレ	★七分付き玄米、ごましお、肉じゃが、切り干し大根のみそ汁、お茶	大学いも	豚もも、かつお節、わかめ、削り節、赤みそ	七分つき米、じゃがいも、しんたき、三温糖、里芋、さつまいも、サラダ油、黒ゴマ	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、切り干し大根、えのきたけ、もやし	404kcal 13.0g 6.9g
24(木)	おにぎりせんべい	金平ごはん、さつま汁、お茶、鶏肉とブロッコリーの和風マヨネーズ	バナナケーキ	鶏むね、生揚げ、豚もも、削り節、赤みそ、練乳、牛乳、鶏卵	雪の宿、精白米、ごま油、三温糖、ごま、マヨネーズ、上白糖、さつまいも、薄力粉、マーガリン、バター	にんじん、ブロッコリー、大根、ねぎ、バナナ	510kcal 12.1g 17.9g
25(金)	星たべよ	米粉ロールパン、魚の竜田揚げ、ポパイサラダ、ミルクスープ、牛乳	コーンフレーク	ホキ、ハム、ソーセージ、牛乳、生クリーム、牛乳	星たべよ、米粉ロールパン、かたくり粉、マカロニ、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	しょうが、ほうれんそう、とうもろこし、チンゲンサイ、たまねぎ	418kcal 13.4g 15.3g
26(土)	ジュース	ハヤシライス、キャベツサラダ、プリン、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、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	554kcal 12.7g 14.6g
28(月)	うす焼きサラダ	★七分付き玄米、豚肉のしょうが焼き、白菜のみそ汁、お茶	味しらべ	豚もも、油あげ、わかめ、削り節、白みそ	七分つき米、味しらべ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく、はくさい、大根、えのきたけ	296kcal 11.1g 7.6g
29(火)	おさつスナック	中華丼、バンサンスー、お茶	ハーベスト	豚もも、生揚げ、ハム	精白米、砂糖、上白糖、かたくり粉、サラダ油、はるさめ、ごま油、三温糖	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、ヤングコーン、きゅうり、とうもろこし	274kcal 7.6g 8.6g
30(水)	しるこスティック	タコライス、マセドアンサラダ、牛乳	かっぱえびせん	豚ひき肉、チーズ、ハム、チーズ、牛乳	精白米、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、トマト、しょうが、きゅうり、とうもろこし	453kcal 13.7g 16.6g
31(木)	ビスコ	すき焼き、じゃが芋とひじきの煮物、お茶	星たべよ	豚もも、焼き豆腐、鶏卵、なると、かつお節、油あげ、削り節	精白米、しらたき、三温糖、じゃがいも、星たべよ	ねぎ、たまねぎ、はくさい、にんじん、しいたけ、おかひじき、さやいんげん	378kcal 14.6g 11.1g

月平均栄養価 エネルギー 444kcal たんぱく質 15.8g 脂質 14.2g

*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。

☆14日(月)の週は、年長さんのリクエストメニューになっています。
カレーライス・味噌カツ・クリームシチュー・五目ラーメン・鶏の唐揚げです。お楽しみ！！