

令和4年 3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	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(火)	白い食卓ロール、豆腐の真砂揚げ、れんこんサラダスーブヌードル、牛乳	あんみつ	豆腐、鶏ひき肉、さくらえび、しらす干し、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、いたけ、チンゲンサイ、パセリ、ハム、ベーコン、れんこん、豆腐、みかん缶詰、バナナ、りんご	385kcal 14.6g 15.8g
2(水)	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	661kcal 22.5g 21.8g
3(木)	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	精白米、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、きゅうり、水菜、マヨネーズ、ほうろれん、そうえん、のきたけ	331kcal 13.6g 10.3g
4(金)	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	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	ごまつん、しめじ、にんじん、ごぼう、大根、ねぎ、りんご	563kcal 25.3g 21.6g
5(土)	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	719kcal 18.1g 28.5g
7(月)	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	豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ハム、飲むヨーグルト	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、にんじんのしょうが、とうもろこし、きゅうり	564kcal 18.0g 14.8g
8(火)	米粉ロールパン、ささみのフィンガーフライ、ブロッコリーサラダ、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	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、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	420kcal 24.0g 13.0g
9(水)	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	バターロールパン、じゃがいも、三温糖、コーンドレッシング、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	462kcal 16.2g 14.0g
10(木)	親子うどん、さつま芋とひじきの煮物、オレンジ、お茶	パンブキンケーキ	鶏もも、油あげ、なると、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、ほうろれん、そう、おかし、きさやえんどう、オレンジ、かぼちゃ	516kcal 16.7g 17.8g
11(金)	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	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、アスパラガス、とうもろこし、なめこのみそ、いぶき、ハム、みかん缶詰、もも、梅りんご、バナナ、ブルーベリー、ジャム	394kcal 15.4g 8.3g
12(土)	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	461kcal 11.0g 20.3g
14(月)	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、アスパラガス、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	504kcal 14.0g 12.8g
15(火)	七分付き玄米、みそカツ、切り干し大根の煮物、里芋のみそ汁、お茶	肉まん あんまん	鶏もも、鶏卵、赤みそ、油あげ、かつお節、削り節、白みそ	七分つき米、薄力粉、パン粉、三温糖、里芋、肉まん、あんまん	切り干し大根、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、なす、しめじ、葉ねぎ	563kcal 21.0g 11.7g
16(水)	レーズンロールパン、さつま芋のクリームシチュー、せん野菜サラダ、オレンジ、牛乳	ブレーンケーキ	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	670kcal 18.9g 33.2g
17(木)	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	とうもろこし、しいたけ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、たまねぎ、しょうが、にんじんのたけのこ、れんこん、さやえんどう、キャベツ	415kcal 16.6g 17.4g
18(金)	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、スパゲティ、マヨネーズ、薄力粉、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、マーマレード	760kcal 29.4g 34.0g
19(土)	親子丼、チンゲン菜の和えヨーグルト、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	783kcal 85.7g 16.6g
22(火)	厚揚げの卵とじ、れんこんの金平、お茶	マミーベジタべる	生揚げ、鶏もも、かつお節、鶏卵、マミー	精白米、三温糖、生いも、こんにやく、ごま油、ベジタべる	しめじ、たまねぎ、ねぎ、れんこん、にんじん、さやいんげん	407kcal 12.1g 7.0g
23(水)	七分付き玄米、ごまお、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、しらたき、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	434kcal 15.3g 6.0g
24(木)	金平ごはん、鶏肉とブロッコリーの和風マヨネーズ、さつま汁、お茶	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	精白米、ごま油、三温糖、ごま、マヨネーズ、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、葉ねぎ、バナナ	514kcal 13.8g 17.5g
25(金)	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	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、ほうろれん、そう、とうもろこし、チンゲンサイ、たまねぎ	467kcal 18.1g 15.9g
26(土)	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	595kcal 14.8g 18.9g
28(月)	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	315kcal 13.2g 7.1g
29(火)	中華丼、ハンサンスー、お茶	ハーベスト	豚もも、生揚げ、ハム	精白米、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	362kcal 9.5g 10.2g
30(水)	タコライス、マセドアンサラダ、牛乳	かつばえびせん	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	572kcal 18.0g 21.5g
31(木)	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	葉ねぎ、たまねぎ、はくさい、にんじん、しいたけ、おかし、きさやいんげん	400kcal 17.4g 10.5g

月平均栄養価 エネルギー 509kcal たんぱく質 19.7g 脂質 16.4g

*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・鶏のから揚げです。お楽しみに！！