

令和4年 4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	体の調子をとのえるもの	たんぱく質 脂質
1(金)	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 春キャベツのみそ汁,お茶	サッポロポテト バーベキュー味	生揚げ,豚ひき肉,削り節, みそ(米) 淡色辛みそ	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,キャベツ	350kcal 11.1g 8.5g
2(土)	ジュース	ちゃんぽんめん パンブキンサラダ,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,マヨネーズ(卵黄型),せ んべい	はくさい,にんじん,もやし (大豆),たけのこ,ねぎ,か ぼちゃ,きゅうり,ゼリー	354kcal 8.3g 7.3g
4(月)	ハーベスト	親子うどん ほうれん草とツナの和え物 お茶	ぼたぼた焼き	鶏もも皮つき,油あげ,なると 鶏卵,かつお節,ツナ缶 (油漬ルー)かつ	うどん(ゆで),ぼたぼた焼 き	万能ねぎ,しいたけ(干, 乾),にんじん,ほうれん草, とうもろこし(ホルカーネル)	258kcal 11.5g 8.5g
5(火)	人参スティック	ごはん ホイコーロー,卵スープ お茶	味しらべ	豚もも・脂付,みそ(米) 赤 色辛みそ,鶏卵,豆腐(絹ご し)	米・精白米,三温糖,味しら べ	にんじん,キャベツ,ピーマ ン,たまねぎ,かぶ,根,しめ じ(ほんしめじ),ねぎ	319kcal 12.5g 7.1g
6(水)	カニチップ	ハヤシライス キャベツとちくわのサラダ バナナ,牛乳	さつま芋 蒸しパン	豚もも・脂付,竹輪(焼き竹 輪),牛乳,鶏卵,牛乳,きな 粉,練乳(加糖)	精白米,押麦,じゃがいも,マ ヨネーズ,さつまいも,薄力 粉,三温糖,マーガリン,黒ゴ マ	にんじん,たまねぎ,マッ シュルーム(ゆで),トマト, キャベツ,きゅうり,水菜,パ ナナ	547kcal 12.9g 15.6g
7(木)	ひじきスティック	白い食卓ロール,魚のフライ オーロソース,せん野菜サラダ カレースープ,牛乳	かっぱえびせん 牛乳	ホキ,鶏卵,ツナ缶(油漬フ レー)かつソーゼン(ウイ ナー),牛乳,牛乳(おやつ)	白い食卓ロール,薄力粉, パン粉,マヨネーズ(全卵 型),マヨネーズ(卵黄型), じゃがいも	大根,きゅうり,水菜,梅ひ し,お,にんじん,たまねぎ,パセ リ	440kcal 17.5g 23.6g
8(金)	みりん揚	小松菜とじゃこの混ぜご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ 切り干し大根のみそ汁,お茶	りんごゼリー	しらす干し,鶏ひき肉,わか め(乾燥,素干し),削り節, みそ(米) 赤色辛みそ,ゼラ チン	米・七分つき米,ごま油,か たくり粉,里芋(冷凍),三温 糖	ごまつな,とうもろこし,かほ ちや,切り干し大根,えのき たけ,もやし,りんご,ジュ ース,レモン	368kcal 10.5g 8.0g
9(土)	ジュース	中華丼 パンサンスー,ヨーグルト 牛乳	せんべい	豚もも・脂付,ハム,牛乳	米・精白米,はるさめ,ごま 油,三温糖,せんべい	たけのこ,しいたけ,にんじ ん,たまねぎ,はくさい,チン ゲンサイ,きゅうり,とうも ろこし	435kcal 14.4g 7.5g
11(月)	かっぱえびせん	親子丼 じゃが芋とひじきの煮物,オレンジ お茶	コーンフレーク	鶏卵,鶏もも皮つき,かつお 節,刻みのはんぺん,削り 節,牛乳	米・精白米,三温糖,じゃが いも,コーンフレーク,フ ルーツグラノーラ	たまねぎ,ほうれん草,お かひじき,さやいんげん,オ レンジ(パインシア)	434kcal 12.6g 8.3g
12(火)	さつま芋 スティック	バターロールパン,鶏肉の 新玉ソースがけ,粉ふき芋,トマト オニオンスープ,牛乳	大学いも	鶏もも皮つき,あおりの(素 干し),牛乳	さつまいも,ロールパン,か たくり粉,三温糖,じゃがい も,マーガリン,バター,黒ゴ マ	たまねぎ,にんにく,トマト,に んじん,パセリ	392kcal 15.5g 17.9g
13(水)	サラダうす焼き	キッズピザバ やみつつきゅうり お茶	オレンジゼリー	豚ひき肉,ゼラチン	米・精白米,ごま油,サラダ 油,すりりりごま,三温糖	ねぎ,しょうが,にんにく,も やし,にんじん,ほうれん草, うきゅうり,オレンジジュ ース,みかん	304kcal 10.0g 10.6g
14(木)	しるこスティック	ナポリタン,パゲティ ブロッコリーサラダ,バナナ 牛乳	さつま芋と チーズのケーキ	ソーゼン(ウイナー),豚もも 脂付,チーズ(パルメザン),牛 乳,クリームチーズ,鶏卵, 練乳(加糖)	スパゲティ,サラダ油,ごま ドレッシング,マーガリン,さ つまいも,三温糖,薄力粉	たまねぎ,しめじ,ピーマン, エリンギ,ブロッコリー,とう もろこし,にんじん,バナナ	573kcal 16.6g 18.5g
15(金)	胚芽ビスケット	七分付き玄米,魚の竜田揚げ きんぴらごぼろ,白菜のみそ汁 お茶	あんみつ	ホキ,油あげ,わかめ(乾 燥,素干し),削り節,みそ (米) 甘みそ,あずき(ゆで) 缶詰	米・七分つき米,かたくり 粉,すりりりごま,ごま油,三 温糖	しょうが,ごぼろ,にんじん, いんげん,はくさい,大根,え のき,たけのこ,みかん,パナ ナ,りんご	336kcal 12.1g 3.8g
16(土)	ジュース	すき焼き丼 チンゲン菜の和え物,プリン 牛乳	せんべい	豚もも・脂付,焼き豆腐,な ると,鶏卵,牛乳	米・精白米,しらたき,すり いりごま,せんべい	ねぎ(白),白菜,ゆでしい たけ(菌床),生チンゲンサイ もやし(大豆)	494kcal 18.3g 12.3g
18(月)	味しらべ	マーボー丼 春雨サラダ お茶	フルーツ ヨーグルト	豆腐(木綿),豚ひき肉,みそ (米) 赤色辛みそ,ハム, ヨーグルト(プレーン)	味しらべ,米・精白米,ごま 油,三温糖,かたくり粉,はる さめ,マヨネーズ(全卵型)	なす,れんこん,ねぎ,にら, ピーマン,にんじん,しょう が,きゅうり,パイン,みか ん,まき,りんご,バナナ	385kcal 10.1g 10.7g
19(火)	人参スティック	レーズンロールパン 豆腐ハンバーグ,マカロニサラダ トマト,野菜スープ,牛乳	ぶどうゼリー	豚ひき肉,豆腐(木綿),鶏 卵,牛乳,おから,ハム,牛乳, ゼラチン	レーズンロールパン,パン 粉,マカロニ(乾),マヨネ ーズ,すりごま,じゃがいも,三 温糖	にんじん,ピーマン,レーズ ン,ほうれん草,トマト,パセリ,野菜 ジュース(紫)	373kcal 15.9g 17.3g
20(水)	きな粉 ウエハース	ドライカレー,春キャベツサラダ ポテトとウイナーのスープ 牛乳	お好み焼き	豚ひき肉,ソーゼン, 牛乳,あおりのかつお節, さくらえび,鶏卵,豚ばら・脂 付	米・精白米,コーン,レーズ ン,じゃがいも,長いも,薄 力粉,マヨネーズ(卵黄型)	にんじん,ピーマン,レーズ ン,キャベツ,きゅうり,とうも ろこし,しめじ,パセリ,ねぎ	600kcal 17.2g 28.1g
21(木)	ぼたぼた焼き	ごはん,魚の煮つけ ブロッコリーのおか和え,みそ汁 お茶	サッポロポテト マミー	赤魚,かつお節,豆腐(木綿), 油あげ,かつおわかめ, 削り節,みそ(米) 赤みそ,マ ミー	ぼたぼた焼き,米・精白米, 三温糖,ベジタベ	しょうが,ブロッコリー,にん じん,とうもろこし(ホルカー ネル),えのき,たけ,さやえん どう	353kcal 13.7g 4.6g
22(金)	ハーベスト	食パン,イチゴジャム きのこのクリームシチュー コールスロー,サラダ,バナナ,牛乳	焼き芋	鶏もも皮なし,牛乳,生ク リーム,ハム	食パン,じゃがいも,さつまい も,サラダ油,三温糖	いちご,ジャム,にんじん,た まねぎ,しめじ,マッシュル ーム,キャベツ,きゅうり,レーズ ン,バナナ	364kcal 9.9g 11.2g
23(土)	ジュース	ミーツパゲティ スイートポテトサラダ,ゼリー 牛乳	せんべい	豚ひき肉,ハム,牛乳	スパゲティ,マーガリン,さ つまいも,マヨネーズ(卵黄 型),せんべい	たまねぎ,にんじん,パセリ, きゅうり,ゼリー	579kcal 13.5g 19.3g
25(月)	ベジタベ	米粉ロールパン,鶏肉のソースカツ,きゅう りとコーンのサラダ,トマト ミルクスープ,牛乳	ホットケーキ	鶏むね皮つき,鶏卵,ツナ 缶(油漬ルー)かつ,牛乳, 生クリーム,牛乳,きな粉	ベジタベ,薄力粉,パン 粉,マヨネーズ,じゃがいも, マーガリン,メープルシロップ	キャベツ,きゅうり,とうも ろこし(ホルカーネル),トマト,チン ゲンサイ,たまねぎ,マーマ レード	438kcal 18.2g 16.4g
26(火)	さつま芋 スティック	焼きそば マゼドアンサラダ,バナナ 牛乳	ポップコーン	豚もも・脂付,かまぼこ(蒸 し),さくらえび,いか,ハム, チーズ(プロセス),牛乳	さつまいも,焼きそば,麵, じゃがいも,マヨネーズ,とう もろこし(玄穀)	キャベツ,もやし(大豆),に んじん,ピーマン,きゅうり, とうもろこし,バナナ	263kcal 7.5g 8.6g
27(水)	ココナツ サブレ	たけのこごはん,さばの塩焼き ほうれん草の和え物,さつまい お茶	ハッピーターン 飲むヨーグルト	油あげ,鶏もも皮なし,削り 節,さば,ホキ,生揚げ,豚も も,赤みそ,ヨーグルト	ごはん(七分つき米),三温 糖,すりりりごま,さつまい も,ばりんこ	たけのこ(ゆで),にんじん, さやえんどう,ほうれん草, うもやし(大豆),大根,ねぎ	405kcal 22.5g 16.2g
28(木)	サッポロポテト	ごはん さつま芋と鶏肉の甘辛煮 けんちん汁,お茶	ブラウニー ケーキ	鶏もも皮なし,豆腐(木綿), 油あげ,かつお節,鶏卵	精白米,さつまいも,かたくり 粉,三温糖,すりごま,里 芋,薄力粉,マーガリン,パ ター	しょうが,大根,ごぼろ,ねぎ (白)	515kcal 14.2g 18.0g
30(土)	ジュース	カレーライス ブロッコリーサラダ,ヨーグルト 牛乳	せんべい	豚もも・脂付,牛乳	米・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,ブロッ コリー,とうもろこし(ホル カーネル)	536kcal 16.0g 14.2g

月平均栄養価 エネルギー 416kcal たんぱく質 13.7g 脂質 12.9g

※献立表の内容を変更しました。食事の材料やカロリーなどを詳しくお知らせしています。

*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。