

令和4年 4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(金)	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	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	409kcal 13.1g 11.8g
2(土)	ちゃんぼんめん 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、せんべい	はくさい、にんじん、もやし、 たけのこ、水煮缶詰、ねぎ、 かぼちゃ、きゅうり、ゼリー	392kcal 11.3g 10.8g
4(月)	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(全卵・生)、かつお節、 ツナ缶、ワト	うどん(ゆで)、ぼたぼた焼き 、里芋	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(ホール・カネル)	308kcal 14.2g 9.2g
5(火)	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(全卵・生)、 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、ねぎ	381kcal 15.4g 8.4g
6(水)	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、牛乳、 鶏卵(全卵・生)、牛乳、きな粉、 練乳	精白米、おおむぎ、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	にんじん、たまねぎ、マツ シュルーム(ゆで)、トマト、 キャベツ、きゅうり、水菜、パ ナナ	632kcal 16.2g 19.0g
7(木)	白い食卓ロール 魚のフライ、オーロラソース せん野菜サラダ、カレースープ、牛乳	かつばえびせん 牛乳	ホキ、鶏卵(全卵・生)、ツナ 缶、ワト、ソーゼン、牛乳、牛乳	白い食卓ロール、薄力粉、 パン粉、マヨネーズ、マヨ ネーズ、じゃがいも	大根、きゅうり、水菜、梅、び しお、にんじん、たまねぎ、パセ リ	577kcal 23.0g 29.8g
8(金)	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	こまつな、とうもろこし、かぼ ちゃ、切り干し大根、えのき、 もやし、りんごジュース	348kcal 12.2g 4.0g
9(土)	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、コーン	467kcal 17.2g 10.8g
11(月)	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(全卵・生)、鶏もも皮 つき、かつお節、刻みのり、 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 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	459kcal 14.5g 7.7g
12(火)	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、あおのり、牛 乳	ロールパン、三温糖、じゃが いも、マーガリン、バター、さ つまいも、黒ゴマ	たまねぎ、にんにく、トマト、に んじん、パセリ	522kcal 21.3g 25.3g
13(水)	キッズピビンバ やみついきゅうり 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、すりいりごま、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、 きゅうり、オレンジジュース	362kcal 12.2g 13.0g
14(木)	ナポリタンス、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、豚もも・脂付、チー ーズ、牛乳、クリームチーズ、 鶏卵(全卵・生)、練乳	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	631kcal 20.3g 20.4g
15(金)	七分付き玄米、魚の竜田揚げ きんぴらごぼう、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)	米・七分つき米、かたくり粉、 すりいりごま、ごま油、三温 糖	ごぼう、にんじん、いんげん、 白菜、大根、えのき、ハイン、 もも、みかん、バナナ、りんご	345kcal 13.3g 3.0g
16(土)	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(全卵・生)、牛乳	米・精白米、しらたき、すりい りごま、せんべい	ねぎ、白菜、ゆで、しいたけ (菌床)・生、チンゲンサイ、も やし	520kcal 21.8g 16.1g
18(月)	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)	米・精白米、ごま油、三温糖、 かたくり粉、はるさめ、マヨ ネーズ	なす、れんこん、ねぎ、ピーマ ン、にんじん、きゅうり、ハイチ ョウ、みかん、もも、りんご、パ ナナ	421kcal 12.0g 11.3g
19(火)	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 (全卵・生)、牛乳、おから、ハ ム、牛乳、ゼラチン	レーズンパン、パン粉、マカ ロニ、マヨネーズ、すりごま、 じゃがいも、三温糖	たまねぎ、ほうれん草、トマ ト、にんじん、パセリ、野菜 ジュース(紫)	568kcal 23.2g 25.9g
20(水)	ドライカレー、春キャベツサラダ ポテトとウインナーのスープ 牛乳	お好み焼き	豚ひき肉、チーズ、ソーゼン、 牛乳、あおのり、かつお節、さ くらえび、鶏卵、豚ばら	米・精白米、コーンドレッシ ング、じゃがいも、長いも、薄 力粉、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマ ン、レーズン、キャベツ、きゅ うり、しめじ、パセリ	574kcal 18.9g 25.6g
21(木)	ごはん、魚の煮つけ ブロッコリーのおかか和え みそ汁、お茶	サッポロポテト マミー	赤魚、かつお節、豆腐、油あ げ、かつおわかめ、削り節、み そ(米) 赤色辛みそ、マミー	米・精白米、三温糖、ベジタ ベる	しょうが、ブロッコリー、にん じん、とうもろこし、えのきた け、さやえんどう	431kcal 19.6g 5.6g
22(金)	食パン、イチゴジャム、 きのこのクリームシチュー、 ヨーグルト、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	ジャム、にんじん、たまねぎ、 しめじ、マッシュルーム、しいた け、キャベツ、きゅうり、バナナ	494kcal 15.0g 14.9g
23(土)	ミートスパゲティ 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、せんべ い	たまねぎ、にんじん、パセリ、 きゅうり、ゼリー	635kcal 16.0g 25.4g
25(月)	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(全卵・ 生)、ツナ缶、ワト、ソーゼン、 牛乳、生クリーム、牛乳、きな粉	米粉パン、薄力粉、パン粉、 マヨネーズ、じゃがいも、三 温糖、マーガリン、メープル	キャベツ、きゅうり、とうも ろこし、トマト、チンゲンサイ、 たまねぎ、マーマレード	553kcal 24.2g 20.6g
26(火)	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	焼きそば、サラダ油、じゃ がいも、さつまいも、マヨ ネーズ、とうもろこし(玄穀)	キャベツ、もやし、にんじん、 ピーマン、きゅうり、とうも ろこし、バナナ	341kcal 11.5g 13.2g
27(水)	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、みそ、飲むヨーグルト	ごはん(七分つき米)、三温 糖、すりいりごま、さつまい も、はりんこ	たけのこ(ゆで)、にんじん、さ やえんどう、ほうれん草、も やし、大根、ねぎ	449kcal 27.3g 18.2g
28(木)	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(全 卵・生)	精白米、さつまいも、かたくり 粉、すりごま、里芋、薄力 粉、マーガリン、バター	しょうが、大根、ごぼう、ねぎ	548kcal 16.5g 17.3g
30(土)	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(ホール・ カネル)	594kcal 19.2g 19.0g

月平均栄養価 エネルギー 510kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.4g

※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。

☆春は新玉ねぎが美味しい季節です。12日(火)は鶏のからあげ新玉ソースと、新玉ねぎたっぷりスープを食べます♪お楽しみに!!