

令和4年 5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
2(月)	ぼたぼた焼き	白い食卓ロール,ハンバーグ,フライドポテト,ポタージュ,牛乳	ちまき風あべかわ	豚ひき肉,鶏卵,牛乳,おから,生クリーム,牛乳,豆腐,きな粉	ぼたぼた焼き,白い食卓ロール,パン粉,じゃがいも,サラダ油,白玉粉,マカロニ,三温糖	たまねぎ,パセリ,にんじん,かぼちゃ	447kcal 16.6g 21.0g
6(金)	ココナッツサブレ	★七分付き玄米,ごましお,肉じゃが,なすのみそ汁,お茶	飲むヨーグルト,味しらべ	豚もも,油あげ,削り節,白みそ,飲むヨーグルト	七分つき米,じゃがいも,しらたき,三温糖,味しらべ	にんじん,たまねぎ,さやえんどう,なす,えのきたけ,キャベツ	448kcal 15.8g 8.5g
7(土)	ジュース	あんかけ焼きそば,パンブキンサラダ,プリン,牛乳	せんべい	豚もも,牛乳	焼きそば,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,たけのこ,かぼちゃ,きゅうり	370kcal 9.7g 10.4g
9(月)	まがりせんべい	キャベツの卵とじ,里芋の煮物,お茶	マミー,切りもち揚	鶏卵,豚もも,鶏もも,マミー	まがりせんべい,精白米,三温糖,里芋	キャベツ,たまねぎ,にんじん,しめじ,たけのこ,れんこん,ごぼう,さやえんどう	430kcal 11.8g 7.9g
10(火)	人参スティック	米粉ロールパン,牛乳,鶏肉のアップルソースがけ,ブロッコリーサラダ,トマト,ミルクスープ	パンブキンケーキ	鶏もも皮つき,牛乳,生クリーム,牛乳,練乳,鶏卵	米粉ロールパン,かたくり粉,三温糖,ごまドレッシング,じゃがいも,薄力粉,マーガリン,バター	にんじん,りんご,たまねぎ,にんにく,ブロッコリー,とうもろこし,ヤングコーン,スナップえんどう,トマト,しめじ,パセリ,かぼちゃ	563kcal 21.9g 28.1g
11(水)	しるこスティック	ツナとコーンのチャーハン,お茶,キャベツの中華風和え物,中華スープ	お好み焼き	ツナ缶,しらす干し,ベーコン,あおのり,削り節,さくらえび,鶏卵,豚ばら	精白米,三温糖,すりいりごま,ごま油,長いも,薄力粉,マヨネーズ	とうもろこし,ねぎ,たまねぎ,ピーマン,にんじん,キャベツ,きゅうり,大根,もやし,チンゲンサイ	412kcal 12.1g 19.2g
12(木)	かっぱえびせん	★七分付き玄米,豚肉のしょうが焼き,じゃが芋のみそ汁,お茶	蒸しパン	豚もも,削り節,赤みそ,鶏卵,牛乳,きな粉	七分つき米,じゃがいも,薄力粉,三温糖,マーガリン	たまねぎ,ピーマン,にんじん,しょうが,にんにく,もやし,ブロッコリー(芽生え)	338kcal 12.5g 8.2g
13(金)	胚芽ビスケット	食パン,イチゴジャム,クロquette,ポパイサラダ,カレースープ,牛乳	りんごゼリー	ハム,ソーセージ,牛乳,ゼラチン	食パン,マカロニ,マヨネーズ,三温糖	いちごジャム,ほうれんそう,とうもろこし,かぼちゃ,にんじん,たまねぎ,パセリ,りんごジュース	386kcal 10.8g 12.6g
14(土)	ジュース	焼きうどん,青菜の和え物,マスカットゼリー,牛乳	せんべい	豚もも,かまぼこ,牛乳	うどん,せんべい	キャベツ,にんじん,たまねぎ,こまつな,もやし	297kcal 9.0g 4.4g
16(月)	味しらべ	マーボー丼,せん野菜サラダ,お茶	ポップコーン	豆腐,豚ひき肉,赤みそ,ツナ缶	味しらべ,精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,マヨネーズ,とうもろこし	たまねぎ,なす,れんこん,ねぎ,にんじん,ピーマン,にんじん,しょうが,大根,きゅうり,水菜,梅び	330kcal 9.8g 10.7g
17(火)	さつま芋スティック	タコライス,春野菜のサラダ,牛乳	オレンジゼリー	豚ひき肉,チーズ,牛乳,ゼラチン	さつまいも,精白米,ごまドレッシング,三温糖	たまねぎ,キャベツ,トマト,しょうが,きゅうり,スナップえんどう,アスパラ,えんどう,なす,オレンジジュース,みかん缶詰	369kcal 12.7g 9.6g
18(水)	みりん揚	★七分付き玄米,みそカツ,大根のみそ汁,キャベツと塩こんぶの和え物,お茶	ホットケーキ	鶏もも,鶏卵,赤みそ,塩昆布,削り節,白みそ,牛乳,きな粉	七分つき米,薄力粉,パン粉,三温糖,里芋,マーガリン,メープルシロップ	キャベツ,にんじん,きゅうり,大根,なす,しめじ,ねぎ,マーマレード	558kcal 17.8g 16.5g
19(木)	ひじきスティック	具だくさんうどん,かぼちゃのごまマヨネーズ,お茶	牛乳,北越サラダかきもち	鶏もも,油あげ,かまぼこ,鶏卵,削り節,牛乳	うどん,さつまいも,マヨネーズ,すりいりごま	にんじん,ねぎ,干しいたけ,ほうれんそう,かぼちゃ,ブロッコリー	284kcal 9.2g 12.1g
20(金)	おにぎりせんべい	バターロールパン,魚の磯辺揚げ,ごぼうサラダ,トマト,ポテトとチキンのスープ,牛乳	大学いも	メルルーサ,あおのり,ツナ缶,鶏もも,牛乳	おにぎりせんべい,バターロールパン,かたくり粉,マヨネーズ,じゃがいも,さつまいも,三温糖,サラダ油,黒ゴマ	ごぼう,にんじん,きゅうり,とうもろこし,トマト,たまねぎ,まいいたけ,ブロッコリー(芽生え)	264kcal 6.9g 10.5g
21(土)	ジュース	ナポリタンスパゲティ,ポテトサラダ,ヨーグルト,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	605kcal 16.3g 20.0g
23(月)	きな粉ウエハース	わかめごはん,筑前煮,春キャベツのみそ汁,お茶	フルーツヨーグルト	わかめ,ごはんの素,鶏もも,削り節,生揚げ,ミックスみそ,ヨーグルト	精白米,里芋,三温糖	ごぼう,れんこん,たけのこ,にんじん,干しいたけ,さやえんどう,キャベツ,たまねぎ,ゆず,えんどう,ひつひつ,フル缶詰,みかん缶詰,もも缶詰,りんご,バナナ,ブルーベリージャム	434kcal 13.4g 10.0g
24(火)	人参スティック	中華丼,さつま芋と昆布の煮物,お茶	プレーンケーキ	豚もも,生揚げ,刻み昆布,大豆,削り節,きな粉,鶏卵,牛乳,練乳	精白米,かたくり粉,サラダ油,さつまいも,薄力粉,マーガリン,三温糖	にんじん,しょうが,たまねぎ,チンゲンサイ,たけのこ,干しいたけ,はくさい,ヤングコーン,さやえんどう	461kcal 11.1g 15.8g
25(水)	カニチップ	五目ごはん,豚汁,お茶,ほうれん草とツナの和え物	コーンフレーク	鶏もも,油あげ,ツナ缶,豚もも,生揚げ,削り節,赤みそ,牛乳	精白米,板こんにやく,コーンフレーク,フルーツグラノーラ	ごぼう,にんじん,干しいたけ,さやえんどう,ほうれんそう,とうもろこし,たまねぎ,大根,ねぎ	372kcal 12.1g 7.7g
26(木)	サラダうす焼き	レーズンロールパン,油淋鶏,きゅうりとコーンのサラダ,トマト,野菜スープ,牛乳	ぶどうゼリー	鶏もも,ツナ缶,牛乳,ゼラチン	レーズンロールパン,かたくり粉,揚げ油,ごま油,マヨネーズ,じゃがいも,三温糖	しょうが,ねぎ,にんにく,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,トマト,にんじん,たまねぎ,パセリ,野菜ジュース	274kcal 8.5g 10.0g
27(金)	ベジタべる	白い食卓ロール,魚の揚げ煮,牛乳,スパゲティサラダ,トマト,豆乳スープ,	焼き芋	赤魚,ツナ缶,竹輪,豆乳,生クリーム,牛乳	ベジタべる,白い食卓ロール,かたくり粉,三温糖,サラダ油,スパゲティ,マヨネーズ,さつまいも	しょうが,キャベツ,水菜,トマト,かぼちゃ,たまねぎ,チンゲンサイ,マッシュルーム,しめじ	305kcal 10.2g 13.0g
28(土)	ジュース	カレースパゲティ,コールスローサラダ,プリン,牛乳	せんべい	豚ひき肉,ハム,牛乳	スパゲティ,じゃがいも,サラダ油,三温糖,せんべい	にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,レーズン	547kcal 15.2g 16.5g
30(月)	ぼたぼた焼き	焼きそば,マセドアンサラダ,バナナ,牛乳	野菜ジュース(黄)そら豆	豚もも,脂付,かまぼこ,さくらえび,いか,ハム,チーズ,牛乳	ぼたぼた焼き,焼きそば,サラダ油,じゃがいも,さつまいも,マヨネーズ	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,野菜ジュース(黄),そらまめ	320kcal 8.5g 9.0g
31(火)	さつま芋スティック	★七分付き玄米,春キャベツのみそ汁,さつま芋と鶏肉の甘辛煮,お茶	あんみつ	鶏もも,生揚げ,削り節,ミックスみそ,あずき缶詰	さつまいも,七分つき米,かたくり粉,三温糖,すりいりごま	しょうが,キャベツ,たまねぎ,さやえんどう,パインアップル缶詰,もも缶詰,みかん缶詰,バナナ,りんご	344kcal 12.0g 4.2g

月平均栄養価 エネルギー 398kcal たんぱく質 12.3g 脂質 12.4g

※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。

☆30日は幼児さんが、おやつで空豆を食べます。初夏の味覚の一つとして親しまれている「そらまめ」は鞘を空に向けて実の「空豆」とも書きます。鞘の中の白い綿は厳しい冬を越えるために寒さや乾燥から身を守ったり、栄養を蓄えておく場所でもあります。成長段階に合わせて必要な分だけこの綿から栄養を吸収しているようです。この日は、鞘から豆を取り出したり、絵本を見て楽しみます。