

令和4年 5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
2(月)	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	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	587kcal 22.6g 28.2g
6(金)	★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	479kcal 18.7g 7.6g
7(土)	あんかけ焼きそば、パンピングサラダ、プリン、牛乳	せんべい	豚もも、牛乳	焼きそば、麺、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	364kcal 11.1g 13.7g
9(月)	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	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	479kcal 13.7g 9.5g
10(火)	米粉ロールパン、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、牛乳	パンピングケーキ	鶏もも、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	りんご、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし、ヤングコーンスナップエンドウ、トマト、にんじん、しめじ、パセリ、かぼちゃ	655kcal 25.5g 31.7g
11(水)	ツナとコーンのチャーハン、キャベツの中華風和え物、中華スープ、お茶	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	421kcal 13.2g 18.9g
12(木)	★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	368kcal 14.9g 7.8g
13(金)	食パン、イチゴジャム、コロッセ、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、レモン	490kcal 14.9g 16.7g
14(土)	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	337kcal 12.3g 7.3g
16(月)	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	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、にら、ピーマン、にんじん、しょうが、大根、きゅうり、水菜、梅ひしお	370kcal 11.9g 11.4g
17(火)	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	精白米、ごまドレッシング、三温糖	たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム、しょうが、きゅうり、さやえんどう、ほうれんそう、オレンジジュース、みかん缶詰	452kcal 16.8g 13.7g
18(水)	★七分付き玄米、みそカツ、キャベツと塩こんぶの和え物、大根のみそ汁、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、ママーレード	511kcal 18.0g 11.9g
19(木)	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、しいたけ、ほうれんそう、かぼちゃ、ブロッコリー	330kcal 11.8g 12.0g
20(金)	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	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、しいたけ、ブロッコリー(芽生え)	397kcal 10.8g 15.6g
21(土)	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	680kcal 19.5g 26.3g
23(月)	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、しいたけ、さやえんどう、キャベツ、たまねぎ、さやえんどう、パイナップル(缶詰)、みかん缶詰(果肉)、もも缶詰、りんご、バナナ、ブルーベリー	369kcal 13.9g 4.2g
24(火)	中華丼、さつまいもと昆布の煮物、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	しょうが、にんじん、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、さやいんげん	517kcal 12.9g 17.0g
25(水)	五目ごはん、ほうれん草とツナの和え物、豚汁、お茶	コーンフレーク	鶏もも、油あげ、削り節、ツナ缶、豚もも、生揚げ、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	410kcal 14.5g 8.2g
26(木)	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、から揚げ、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	436kcal 13.8g 16.1g
27(金)	白い食卓ロール、魚の揚げ煮、スパゲティサラダ、トマト、豆乳スープ、牛乳	焼き芋	赤魚、ツナ缶、竹輪、豆乳、生クリーム、牛乳	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	456kcal 17.5g 19.2g
28(土)	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	585kcal 17.9g 21.4g
30(月)	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、かまぼこ、さくらえび、いか、ハム、チーズ、牛乳	焼きそば、麺、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	413kcal 12.7g 13.0g
31(火)	★七分付き玄米、さつまいもと鶏肉の甘辛煮、春キャベツのみそ汁、お茶	あんみつ	鶏もも、生揚げ、削り節、ミックスみそ、あずき	七分つき米、さつまいも、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、パイナップル(缶詰)、もも缶詰、みかん缶詰、バナナ、りんご	397kcal 14.7g 5.1g

月平均栄養価 エネルギー 457kcal たんぱく質 15.4g 脂質 14.6g

※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🍍🍓🍓は鞘を空に向けて実るので「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。