

令和4年 6月 令和4年 6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	体の調子きとどるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(水)	ひじきスティック	キッズピピンバ やみつききゅうり お茶	人参ヨーグルトケーキ	豚ひき肉・ヨーグルト(プレーン)・鶏卵(全卵・生)・練乳(加糖)	米・精白米・ごま油・サラダ油・すりいりごま・三温糖・薄力粉	ねぎしょうがにんにくもやし(大豆)にんじんほうれんそうきゅうりレモン(果汁)	421kcal 11.3g 16.1g
2(木)	味しらべ	豚肉の柳川風井 キャベツのごまネーズ和え お茶	りんごゼリー	豚もも・脂付鶏卵(全卵・生)・かつお節・生揚げ・竹輪(焼き竹輪)・ゼラチン	味しらべ・米・精白米・三温糖・すりいりごま・マヨネーズ(卵黄型)	たまねぎにんじんねぎしょうがキャベツとうもろこし(ホルカネル)りんごジュースレモン(果汁)	333kcal 13.1g 10.9g
3(金)	カニチップ	バターロールパン 魚のエスカパーゼジュ、粉ふき芋 スープヌードル、牛乳	さつま芋 蒸しパン	メルルーサ、あおのり(煮干し)・ベーコン(豚)・牛乳・鶏卵(全卵・生)・牛乳(普通牛乳)・きな粉・練乳(加糖)	バターロールパン、かたくり粉・三温糖・じゃがいも・マーガリン(ワタタイ)・バター・はるさめ・さつまいも・薄力粉・黒ゴマ	たまねぎトマト、パセリ、しめじ、まいたけ、チンゲンサイ	356kcal 14.4g 10.8g
4(土)	ジュース	ちゃんぽんめん じゃが芋の煮物 ゼリー、牛乳	せんべい	豚もも・脂付かつお節、牛乳	中華めん(ゆで)・じゃがいも、三温糖、せんべい	はくさいにんじんもやし(大豆)・たけのこ・水煮缶詰、ねぎ、たまねぎ、ゼリー	327kcal 9.0g 4.3g
6(月)	しるこスティック	ごぼん、いわしの八丁味噌煮 ブロッコリーのおかか和え けんちん汁、お茶	ぶどうゼリー	かつお節、豆腐(木綿)、油あげ、ゼラチン	米・精白米・里芋(冷凍)・三温糖	ブロッコリーにんじんとうもろこし(ホルカネル)大根、ごぼう、ねぎ、野菜ジュース(果汁)	361kcal 14.8g 3.6g
7(火)	人参スティック	七分付き玄米 鶏肉のごま風味揚げ さつま芋と昆布の煮物、みそ汁、お茶	あんみつ	鶏もも、皮つきから揚げ、刻み昆布、大豆、かつお節、生揚げ、カットわかめ、削り節、みそ(米)・赤色辛みそ、あずき	米・七分つき米、ごま(すりごま)、かたくり粉、さつまいも	にんじん、にんにく、さやいんげん、えのきたけ、さやえんどう、ハイナツルもみかん、バナナ、りんご	286kcal 14.4g 3.9g
8(水)	ぼたぼた焼き	ミートスパゲティ かいじゅうサラダ 牛乳	さつま芋と チーズのケーキ	豚ひき肉・チーズ(ハルゲン)・牛乳・クリームチーズ、鶏卵(全卵・生)・練乳(加糖)	ぼたぼた焼きスパゲティ、サラダ油、さつまいも、コーンフレーク、マヨネーズ、マーガリン、三温糖、薄力粉	たまねぎにんじん、パセリ、かぼちゃ、きゅうり	636kcal 18.4g 23.6g
9(木)	きな粉ウエハース	わかめごぼん 魚の竜田揚げ、きんぴらごぼう 切り干し大根のみそ汁、お茶	ホットケーキ	わかめ(乾燥、煮干し)・削り節、みそ(米)・赤色辛みそ、鶏卵(全卵・生)・牛乳(普通牛乳)・きな粉	米・精白米、かたくり粉、すりいりごま、ごま油、三温糖、里芋(冷凍)、薄力粉、マーガリン(ワタタイ)、メープルシロップ	しょうが、ごぼう、にんじん、さやいんげん、切り干し大根、えのきたけ、もやし(大豆)、マーメイド(乾燥)	540kcal 17.3g 11.8g
10(金)	サラダうす焼き	米粉ロールパン、豆腐団子 キャベツときゅうりのサラダ ころころスープ、牛乳	おさつスナック 牛乳	豆腐(木綿)・干しえび(皮付き)・あおのり(煮干し)・しらす干し・鶏卵(全卵・生)・かつお節・ハム(ロース)・牛乳	米粉ロールパン、かたくり粉、サラダ油、マヨネーズ(全卵型)・じゃがいも	しいたけ(干、乾)・にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、水菜、たまねぎ、ブロッコリー、パセリ	312kcal 12.8g 17.4g
11(土)	ジュース	親子丼 チンゲン菜の和え物 ヨーグルト、牛乳	せんべい	鶏もも、皮つき(若鶏)・鶏卵(全卵・生)・かまぼこ(蒸し)・かつお節、牛乳	米・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(大豆)	695kcal 69.2g 12.5g
13(月)	みりん燗	カレーライス ブロッコリーのごまネーズ和え バナナ、牛乳	フルーツ ヨーグルト	牛乳(普通牛乳)・豚もも・脂付、牛乳、ヨーグルト(プレーン)	米・精白米、おおむぎ、押麦、じゃがいも、マヨネーズ(卵黄型)・ごま(すりごま)	にんじん、たまねぎ、マツタケ、アスパラガス、なす、トマト、ブロッコリー、えんどうとうもろこし、バナナ、ハイナツル、みかん、りんご	553kcal 12.3g 17.3g
14(火)	さつま芋スティック	白い食卓ロール、チキンの南蛮漬 いんげんのごまネーズ和え、トマト 中華スープ、牛乳	サッポロポテト マミー	鶏もも、皮つき(若鶏)・ツナ缶(油漬フレーク)・鶏卵(全卵・生)・豆腐(木綿)・カットわかめ、牛乳、マミー	さつまいも、白い食卓ロール、かたくり粉、三温糖、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)・ごま(すりごま)	たまねぎにんじん、ピーマン、にんにく、さやいんげん、とうもろこし(ホルカネル)、トマト、チンゲンサイ	453kcal 14.8g 19.9g
15(水)	かっぱえびせん	人参ごぼん キャベツとしらすの和え物 玉ねぎのみそ汁、お茶	お好み焼き	鶏もも、皮つき、かまぼこ、油あげ、かつお節、しらす干し、生揚げ、削り節、みそ、あおのり、さくらえび、鶏卵、豚ばら	米・精白米、こんにやく(板)・三温糖、ごま油、長いも、薄力粉、マヨネーズ(卵黄型)	にんじん、しいたけ(干、乾)、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホルカネル)、大根、たまねぎ、さやえんどう、ねぎ	425kcal 13.8g 18.4g
16(木)	ココナッツサブレ	レーズンロールパン 揚げ魚のレモン風味、大豆ころころサラダ ミルクスープ、牛乳	フルーツ in ゼリー	赤魚、大豆、ひよこまめ、えだまめ、いんげん豆、ハム、ソーセージ、生クリーム、牛乳	レーズンロールパン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)・じゃがいも	レモン(果汁)・にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、水菜、たまねぎ、ハイナツル(缶詰)、みかん、缶詰(果実)	413kcal 12.0g 16.5g
17(金)	おにぎりせんべい	七分付き玄米 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 白菜のみそ汁、お茶	焼き芋	生揚げ、豚ひき肉、油あげ、わかめ(乾燥、煮干し)・削り節、みそ(米)・甘みそ	おにぎりせんべい、米・七分つき米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、さつまいも	たまねぎにんじん、さやえんどう、はくさい、大根、えのきたけ、くり粉、さつまいも	311kcal 9.8g 6.3g
18(土)	ジュース	ナポリタンスパゲティ スイートポテトサラダ プリン、牛乳	せんべい	ソーセージ(ウイナー)・チーズ(ハルゲン)・ハム(ロース)・牛乳	スパゲティ、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)・せんべい	にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり	673kcal 15.9g 22.7g
20(月)	セブーレ	小松菜とじゃこの混ぜご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ キャベツのみそ汁、お茶	あべかわ	しらす干し、鶏ひき肉、生揚げ、削り節、みそ(米)・淡色辛みそ、豆腐(木綿)・きな粉	米・精白米、ごま油、かたくり粉、白玉粉、マカロニ(乾)・三温糖	ごまつな、とうもろこし(ホルカネル)、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー(芽生え)、えのきたけ	351kcal 10.3g 7.9g
21(火)	人参スティック	七分付き玄米 酢鶏、春雨サラダ お茶	大学いも	鶏むね皮なし(若鶏)・ハム(ロース)	米・七分つき米、かたくり粉、じゃがいも、三温糖、はるさめ、マヨネーズ(全卵型)・さつまいも、サラダ油、黒ゴマ	にんじん、しょうが、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ(干、乾)、ピーマン、とうもろこし(ホルカネル)、きゅうり	333kcal 10.2g 5.4g
22(水)	まがりせんべい	食パン、イチゴジャム、魚のステーキ ソースがけ、せん野菜サラダ、 ポテトとウイナーのスープ、牛乳	キャロットゼリー	メルルーサ・ツナ缶(油漬フレーク)・ソーセージ(ウイナー)・牛乳・ゼラチン	まがりせんべい、食パン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)・じゃがいも	いちごジャム、たまねぎ、しょうが、大根、きゅうり、水菜、梅ひし、おにんじん、パセリ、野菜ジュース	341kcal 14.9g 11.3g
23(木)	北越サラダかきもち	五目ラーメン じゃが芋とひじきの煮物 オレンジ、お茶	ポップコーン	豚もも・脂付、さつま揚げ、削り節	中華めん(ゆで)・ごま油、じゃがいも、三温糖、とうもろこし(玄穀)	とうもろこしもやし、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、ねぎ、ねぎ、しょうがにんにく、おかしじき、さやいんげん、オレンジ	224kcal 9.0g 3.7g
24(金)	胚芽ビスケット	白い食卓ロール ささみのフィンガーフライ、ごぼうサラダ トマト、野菜スープ、牛乳	バナナケーキ	鶏ささ身(若鶏)・鶏卵(全卵・生)・チーズ(ハルゲン)・ツナ缶(油漬フレーク)・牛乳・練乳(加糖)・牛乳(普通牛乳)	白い食卓ロール、薄力粉、パン粉、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)・じゃがいも、三温糖、マーガリン(ワタタイ)・バター	ごぼう、にんじん、きゅうり、とうもろこし(ホルカネル)、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、とうもろこし(クリーム状)、パセリ、バナナ	497kcal 15.7g 21.3g
25(土)	ジュース	親子うどん ほうれん草の和え物 ゼリー、牛乳	せんべい	鶏もも、皮つき(若鶏)・油あげ、削り節、鶏卵(全卵・生)・牛乳	うどん(生)・せんべい	にんじん、しいたけ(干、乾)、ねぎ、ほうれん草、もやし(大豆)・ゼリー	584kcal 16.0g 7.0g
27(月)	ハーベスト	マーボー丼 パンサンズ お茶	味しらべ 飲むヨーグルト	豆腐(木綿)・豚ひき肉、みそ(米)・赤色辛みそ、ハム(ロース)・飲むヨーグルト(ポトル)	米・精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、味しらべ	たまねぎ、なす、れんこん(ゆで)、ねぎ、にら、ピーマン、にんじん、しょうが、きゅうり、とうもろこし(ホルカネル)	364kcal 11.0g 9.2g
28(火)	さつま芋スティック	バターロールパン、シンデレラシチュー ブロッコリーサラダ 牛乳	オレンジゼリー	牛乳(普通牛乳)・生クリーム、鶏もも、皮つき(若鶏)・牛乳、ゼラチン	さつまいも、バターロールパン、ごまドレッシング、三温糖	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、ブロッコリー、とうもろこし、えんどう、オレンジジュース、みかん	251kcal 8.3g 9.0g
29(水)	切りもち燗	鶏飯(七分付き玄米) 切り干し大根の煮物 さつま汁、お茶	ブラウニーケーキ	鶏皮・もも、削り節、油あげ、かつお節、生揚げ、豚もも・脂付、みそ(米)・赤色辛みそ、鶏卵(全卵・生)	ごぼん(七分つき米)・三温糖、さつまいも、薄力粉、マーガリン(ワタタイ)・バター	ごぼう、にんじん、さやえんどう、切り干し大根、さやいんげん、大根、ねぎ	493kcal 10.4g 26.2g
30(木)	ベジたべる	ごぼん ホイコーロー 卵スープ、お茶	とうもろこし	豚もも・脂付、みそ(米)・赤色辛みそ、鶏卵(全卵・生)・豆腐(絹ごし)	ベジたべる、米・精白米、三温糖	にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、かぶ・根、ねぎ、とうもろこし	336kcal 13.6g 7.2g

月平均栄養価 エネルギー 418kcal たんぱく質 14.9g 脂質 12.5g

※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。

☆6月は食育月間という事で碧南市の人参・玉ねぎ・しらすや近隣のメニュー(高浜市の鶏飯、刈谷市の切り干し大根、安城市のチンゲン菜)などが出ます。お楽しみに!!