

令和4年 7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	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(金)	すいか	レーズンロールパン、魚の揚げ煮きゅうりのサラダ、豆乳スープ、牛乳	マミービスコ	赤魚、ツナ缶(油漬)フレク、ワケ、豆乳(調整)、生クリーム、牛乳、マミー	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	すいか、しょうが、ごぼう、きゅうり、とうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、マッシュルーム、しめじ	403kcal 12.0g 15.1g
2(土)	ジュース	冷やし中華、チンゲン菜と卵の和え物、プリン、牛乳	せんべい	ツナ缶(油漬)フレク、ワケ、鶏卵(全卵・生)、牛乳	中華めん(生)、マヨネーズ、三温糖、ごま油、せんべい	キャベツ、にんじん、とうもろこし(ホルカネル)、チンゲンサイ	542kcal 13.8g 17.9g
4(月)	ココナッツサブレ	七分付き玄米、みそとんかつ、ひじきの煮物、白菜のみそ汁、お茶	パンナコッタメロン添え	豚もも、赤身、鶏卵、みそ(米)、赤色辛みそ、干しひじき、乾油あげ、竹輪、かつお節、わかめ、削り節、みそ(米)、甘みそ、セラチン、牛乳、生クリーム	米・七分つき米、薄力粉(1等)、パン粉、三温糖	にんじん、はくさい、大根、えのきたけ、いちごジャム	433kcal 14.4g 13.9g
5(火)	人参スティック	白い食卓ロール、キッズナゲット、ポパイサラダ、中華スープ、牛乳	フルーツヨーグルト	鶏もも皮つき(若鶏)、鶏ひき肉、豆腐(木綿)、鶏卵、レバー(鶏肝臓)、ハム、牛乳、ヨーグルト	白い食卓ロール、かたくり粉、マカロニ(乾)、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しょうが、ほうれんそう、とうもろこし、ブロッコリー、ハセリ、パイナップル、みかん、缶詰もも缶詰、果肉りんご、バナナ、ブルーベリージャム	335kcal 14.2g 13.7g
6(水)	まがりせんべい	小松菜とじゃこの混ぜご飯、キャベツと塩こんぶの和え物、豚汁、お茶	牛乳 かっぱえびせん	しらす干し、塩昆布、豚もも、脂付、生揚げ、削り節、みそ(米)、赤色辛みそ、牛乳	まがりせんべい、米・精白米、ごま油	ごまつな、とうもろこし、キャベツ、にんじん、きゅうり、ごぼう、大根、ねぎ	348kcal 12.1g 10.2g
7(木)	カルシウムウエハース	七タうどん、ちくわの磯辺揚げ、魚肉ソーセージの磯辺揚げ、お茶	セタゼリー	鶏もも皮つき(若鶏)、油あげ、なると、鶏卵(全卵・生)、かつお節、竹輪(焼き竹輪)、あおのり(葉干し)、粉寒天	うどん(ゆで)、天ぷら粉	万能ねぎ、しいたけ、にんじん、ほうれんそう、パイナップル、みかん缶詰、キウイフルーツ、野菜ジュース(紫)	307kcal 12.9g 8.7g
8(金)	切りもち揚	バターロールパン、魚のフライ、オーロラソース、ブロッコリーとちくわのサラダ、ミネストローネ、牛乳	ヤクルト 大学いも	ホキ、鶏卵(全卵・生)、竹輪(焼き竹輪)、牛乳	バターロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、マヨネーズ、ごまドレッシング、マカロニ(乾)、オリーブ油、さつまいも、三温糖、サラダ油、黒こ	ブロッコリー、スナップえんどう、ヤングコーン、とうもろこし(ホルカネル)、トマト、なす、にんじん、タッキーニ	425kcal 15.5g 14.8g
9(土)	ジュース	すき焼き丼、青菜の和え物、ヨーグルト、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、せんべい	ねぎ(白)、はくさい、しいたけ(菌床)、生、ごまつな、もやし(大豆)	473kcal 20.1g 11.1g
11(月)	カルシウムせん	七分付き玄米、豚肉のしょうが焼き、なめこのみそ汁、お茶	イチゴヨーグルト	豚もも、脂付、レバー(豚肝臓)、豆腐(木綿)、削り節、みそ(米)、赤色辛みそ	せんべい、米・七分つき米	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく、なめこ、もやし(大豆)、ねぎ、いちごジャム	327kcal 14.9g 5.8g
12(火)	さつま芋スティック	食パン、イチゴジャム、元氣団子、トマト大豆、ちくわのサラダ、スープ、ヌードル、牛乳	あべかわ	豆腐(木綿)、鶏ひき肉、レバー、あおのり、かつお節、鶏卵、大豆、よこめ、えだまめ、いんげん豆、ペーコン、牛乳、きな粉	さつまいも、食パン、かたくり粉、サラダ油、マヨネーズ、はるさめ、白玉粉、マカロニ(乾)、三温糖	いちごジャム、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、トマト、きゅうり、しめじ、まいたけ、チンゲンサイ	405kcal 16.8g 17.0g
13(水)	しるこスティック	お好み焼き、フライドポテト、ジョア	パフェ	あおのり(葉干し)、かつお節、さくらえび(葉干し)、鶏卵、豚もも、脂付、いか	小麦(国産)、玄穀、長いも、マヨネーズ、揚げ油、アイスクリーム、コーンフレーク	キャベツ、ねぎ、みかん缶詰、パイナップル、もも缶詰	626kcal 18.9g 28.3g
14(木)	味しらべ	厚揚げの中華丼、さつま芋と昆布の煮物、お茶	カルピスゼリー	豚もも、脂付、生揚げ、刻み昆布、大豆(水煮缶詰)、かつお節、牛乳、セラチン	味しらべ、米・七分つき米、ごま油、かたくり粉、さつまいも	にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、チンゲンサイ、しょうが、はくさい、さやいんげん、しモン、みかん缶詰、パイナップル、キウイフルーツ	331kcal 10.4g 8.0g
15(金)	セブーレ	ハヤシライス、ブロッコリーサラダ、牛乳	コーンフレーク	豚もも、脂付、牛乳、牛乳	米・精白米、おむぎ、押麦、じゃがいも、ごまドレッシング、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカネル)、ヤングコーン、スナップえんどう	509kcal 12.9g 14.1g
16(土)	ジュース	タコライス、ポテトサラダ、プリン、牛乳	せんべい	豚ひき肉、牛乳	米・精白米、じゃがいも、マヨネーズ、せんべい	たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、きゅうり	586kcal 12.8g 19.3g
19(火)	人参スティック	バターロールパン、ポークストロガノフ、三色サラダ、牛乳	ジョア カルシウム ウエハース	豚もも、脂付、生クリーム、牛乳	バターロールパン、じゃがいも、薄力粉(1等)、マーガリン、コンドレッシング	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮缶詰)、ハセリ、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカネル)	361kcal 14.4g 13.9g
20(水)	ひじきスティック	大豆入りひじきごはん、いわしの柚子みそ煮、やみつききゅうり、さつま汁、お茶	手作りプリン	鶏もも皮なし(成鶏)、油あげ、大豆(国産)、ゆで、かつお節、生揚げ、豚もも、脂付、削り節、みそ(米)、赤色辛みそ、鶏卵、牛乳、生クリーム、練乳	米・七分つき米、サラダ油、ごま油、すりいりごま、さつまいも、砂糖、上白糖	おかひじき、にんじん、さやえんどう、きゅうり、大根、ねぎ	518kcal 23.3g 20.5g
21(木)	サラダラす焼き	わかめごはん、豚レバーの揚げ煮、小松菜とちくわのごまマヨネーズ、豆腐のみそ汁、お茶	牛乳 サブロボポテト パーベキュー	わかめごはんの煮しめ、レバー(豚肝臓)、竹輪、豆腐(木綿)、カットわかめ、かつお節、みそ(米)、赤色辛みそ、牛乳	米・精白米、かたくり粉、三温糖、サラダ油、ごま(いりごま)、マヨネーズ	しょうが、ごまつな、とうもろこし(ホルカネル)、大根、えのきたけ、なす	380kcal 14.6g 11.5g
22(金)	アスパラガスビスケット	カレーうどん、コールスロー、サラダ、牛乳	バナナヨーグルト	かつお節、豚もも、脂付、油あげ、ハム(ロース)、牛乳、ヨーグルト	うどん(ゆで)、サラダ油、三温糖	にんじん、たまねぎ、ねぎ(葉ねぎ)、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、レーズン、バナナ	251kcal 10.8g 11.5g
23(土)	ジュース	他人丼、小松菜の和え物、ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚もも、脂付、鶏卵(全卵・生)、かつお節、牛乳	米・精白米、三温糖、せんべい	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ごまつな、しめじ(ほんしめじ)	593kcal 22.8g 10.0g
25(月)	ハーベスト	マーボー丼、春雨サラダ、お茶	牛乳 ポップコーン	豆腐(木綿)、鶏ひき肉、みそ(米)、赤色辛みそ、ハム(ロース)、牛乳	米・精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、マヨネーズ、とうもろこし(玄穀)	たまねぎ、なす、れんこん(ゆで)、ねぎ(葉ねぎ)、にら、ピーマン、にんじん、しょうが、とうもろこし(ホルカネル)、きゅうり	387kcal 12.5g 14.7g
26(火)	さつま芋スティック	ごはん、かつおぶりかけ、五色野菜煮、キャベツのみそ汁、お茶	ヨーグルトゼリー	鶏もも皮つき(若鶏)、生揚げ、削り節、みそ(米)、淡色辛みそ、ヨーグルト、牛乳、セラチン	さつまいも、米・精白米、じゃがいも、三温糖	大根、にんじん、しめじ、たまねぎ、さやえんどう、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、もも缶詰、果肉、みかん缶詰、キウイフルーツ	377kcal 14.4g 8.1g
27(水)	かっぱえびせん	バターロールパン、ささみのフィンガー、フライ、かぼちゃのごまマヨネーズ、ミルクスープ、牛乳	ブルーベリーヨーグルト	鶏ささ身(若鶏)、鶏卵、チーズ(ハルゲン)、牛乳、生クリーム、牛乳	バターロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、サラダ油、さつまいも、マヨネーズ、すりいりごま、じゃがいも	かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ(ぶなしめじ)、ハセリ、ブルーベリージャム	381kcal 15.2g 16.2g
28(木)	胚芽ビスケット	米粉ロールパン、チーズinハンバーグ、マカロニサラダ、トマト、野菜スープ、ミロ	焼きとうもろこし	豚ひき肉、鶏卵(全卵・生)、牛乳、チーズ(プロセス)、ハム(ロース)、ペーコン、牛乳	米粉ロールパン、パン粉、マカロニ(乾)、マヨネーズ、すりいりごま	たまねぎ、ほうれんそう、トマト、モロヘイヤ、にんじん、もやし(大豆)、まいたけ、とうもろこし	569kcal 28.2g 33.1g
29(金)	ぼたぼた焼き	七分付き玄米、魚のあまみそがけ、小松菜の和え物、あおさのみそ汁、枝豆、お茶	カルピス ココナッツサブレ	赤魚、みそ(米)、赤色辛みそ、かつお節、豆腐(木綿)、削り節、えだまめ	ぼたぼた焼き、米・七分つき米、かたくり粉、三温糖	ごまつな、しめじ(ほんしめじ)、にんじん、はくさい、えのきたけ	315kcal 13.2g 3.7g
30(土)	ジュース	焼きうどん、スイートポテト、サラダ、プリン、牛乳	せんべい	豚もも、脂付、かまぼこ(煮し)、ハム(ロース)、牛乳	うどん(ゆで)、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	490kcal 11.4g 17.5g

月平均栄養価 エネルギー 427kcal たんぱく質 15.3g 脂質 14.4g

\*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。

※7日(木)は、セタうどん・セタゼリーが出ます。星型のものが何個見つけられるかな?お楽しみに!!  
※年長さんが夏野菜(きゅうり・なす・トマト・ピーマン・オクラ)を育てています。収穫したら食事で食べたいと思います。