

令和4年 7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	体の調子をとのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(金)	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、豆乳、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	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	656kcal 21.6g 25.3g
2(土)	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、鶏卵、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、 チンゲンサイ	592kcal 16.7g 24.0g
4(月)	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、ゼラチン、牛乳、生ク	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	470kcal 17.0g 14.7g
5(火)	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、じゃがい も	たまねぎ、しょうが、ほうれんそう、とうもろ こし、にんじん、ブロッコリー、パセリ、ハ イナツル、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	465kcal 20.1g 20.4g
6(水)	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	米・精白米、ごま油	こまつな、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	393kcal 13.7g 12.6g
7(木)	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	七タゼリー	鶏もも皮つき(若鶏)、油あげ、なると 鶏卵、かつお節、竹輪、あおのり、 粉寒天	うどん(ゆで)、天ぷら粉	万能ねぎ、しいたけ(干、乾)、にん じん、ほうれんそう、ハイナツル、みか ん缶詰、キウイフルーツ、野菜 ジュース(紫)	337kcal 16.0g 8.3g
8(金)	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 ミネストローネスープ、牛乳	ヤクルト 大学いも	ホキ、鶏卵、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、黒ゴマ	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、トマト、なす、 にんじん、ズッキーニ	541kcal 21.6g 18.9g
9(土)	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、牛乳	米・精白米、しらたき、せんべい	ねぎ、はくさい、しいたけ・生、こまつ な、もやし	527kcal 24.9g 16.1g
11(月)	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 赤色 辛みそ	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、ねぎ、い ちごジャム	370kcal 18.2g 6.8g
12(火)	食パン、イチゴジャム、元氣団子、トマト 大豆ごころサラダ、スープヌードル 牛乳	あべかわ	豆腐(木綿)、鶏ひき肉、レバー(鶏肝 臓)、あおのり、かつお節、鶏卵、大豆、 ひよこまめ、えだまめ、いんげん豆、 ベーコン、牛乳、きな粉	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	567kcal 24.5g 24.7g
13(水)	お好み焼き、フライドポテト ジョア	パフェ	あおのり(素干し)、かつお節、さく らえび、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	731kcal 23.0g 33.0g
14(木)	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、かつお節、牛乳、ゼラチン	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 (干、乾)、チンゲンサイ、しょうが、はく さい、さやいんげん、レモン(果汁)、みかん 缶詰、ハイナツル、キウイフルーツ	371kcal 12.7g 8.1g
15(金)	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	米・精白米、おおむぎ・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、 ヤングコーン、スナップえんどう	561kcal 16.5g 15.5g
16(土)	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	646kcal 15.4g 25.7g
19(火)	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、コーン ドレッシング	にんじん、たまねぎ、マッシュル ーム、パセリ、ブロッコリー、とうもろこし	519kcal 20.7g 21.2g
20(水)	大豆入りひじきごはん いわしの柚子みそ煮、やみつつきゅうり 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 わかめ、ごはんの素、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・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	598kcal 28.5g 23.1g
21(木)	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 サッポロポテト パーベキュー	わかめごはんの素、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、マヨネーズ	しょうが、こまつな、とうもろこし、 大根、えのきたけ、なす	470kcal 17.6g 14.4g
22(金)	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、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、ブロッ コリー、キャベツ、きゅうり、レーズ ン、バナナ	353kcal 16.9g 17.4g
23(土)	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、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、こまつな、しめじ	678kcal 28.3g 14.7g
25(月)	マーボー丼、春雨サラダ お茶	牛乳 ポップコーン	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ(米) 赤色辛みそ、ハム、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	たまねぎ、なす、れんこん、ねぎ、ら びーマン、にんじん、しょうが、とうも ろこし、きゅうり	435kcal 14.4g 15.4g
26(火)	ごはん、かつおふりかけ、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、ゼラチン	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	413kcal 17.0g 9.5g
27(水)	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、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、パセリ、ブルーベ リージャム	556kcal 26.4g 23.9g
28(木)	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、チーズ(プロセ ス)、ハム、ベーコン、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、ま いたけ、とうもろこし	675kcal 34.7g 40.1g
29(金)	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	米・七分つき米、かたくり粉、三 温糖	こまつな、しめじ(ほんしめじ)、に んじん、はくさい、えのきたけ	362kcal 16.2g 4.0g
30(土)	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、ハム、牛 乳	うどん(ゆで)、さつまいも、マヨ ネーズ、せんべい	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 きゅうり	568kcal 15.6g 23.9g

月平均栄養価 エネルギー 514kcal たんぱく質 19.9g 脂質 18.5g

*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、七タうどん・七タゼリーが出ます。星型のものが何個見つけれられるかな?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。