

令和4年 8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	からだの肉や骨になるもの	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脂質
1(月)	味しらべ	★七分付き玄米、かつおふりかけ肉じゃが、みそ汁、お茶	まめびよ(いちご味)ビスコ	豚もも、油あげ、カットわかめ、削り節、赤みそ	味しらべ、七分つき米、じゃがいも、しらたき、三温糖	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、大根、えのきたけ、プロッコリース、フラウト	363kcal 12.8g 8.6g
2(火)	人参スティック	白い食卓ロール、鶏肉のごま風味揚げきゅうりとコーンのサラダ、トマト中華スープ、牛乳	あべかわ	鶏もも、ツナ缶、鶏卵、豆腐、カットわかめ、牛乳、きな粉	白い食卓ロール、ごま、かたくり粉、マヨネーズ、白玉粉、マカロニ、三温糖	にんじん、にんにく、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、トマト、ごまつな	254kcal 9.7g 10.6g
3(水)	ひじきスティック	バターロールパン、ポークピーンズ、三色サラダ、牛乳	カルビスゼリー	大豆、豚もも、ベーコン、チーズ、牛乳、ゼラチン	バターロールパン、じゃがいも、三温糖、ごまドレッシング	たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ、プロッコリース、きゅうり、とうもろこし、レモン、メロン、ぶどう	341kcal 14.1g 13.3g
4(木)	まがりせんべい	ごはん、ホイコーロー中華スープ、お茶	フルーツヨーグルト	豚もも、赤みそ、レバー、ヨーグルト	まがりせんべい、精白米、三温糖	にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、パセリ、みかん缶詰、みかん、ブルーベリー、ジャム	357kcal 12.9g 4.8g
5(金)	アスパラガスビスケット	レーズンロールパン、せん野菜サラダ、魚のフライタルソース、ポテトとチキンのスープ、牛乳	コーンフレーク	さけ、鶏卵、ツナ缶、鶏もも、牛乳	レーズンロールパン、薄力粉、パン粉、マヨネーズ、じゃがいも、コンフレーク、フルーツツナノラ	大根、きゅうり、水菜、梅、しお、たまねぎ、にんじん、まいたけ、プロッコリース、フラウト	505kcal 21.6g 20.0g
6(土)	ジュース	親子うどん、じゃが芋の煮物、マスカットゼリー、牛乳	せんべい	鶏もも、油あげ、削り節、鶏卵、はんぺん、牛乳	うどん、じゃがいも、三温糖、せんべい	にんじん、しいたけ、ねぎ、たまねぎ	607kcal 17.2g 7.9g
8(月)	ぼたぼた焼き	★五目ごはん、チンゲン菜の和え物、大根のみそ汁、お茶	牛乳、カルシウムウエハース	鶏もも、かまぼこ、油あげ、あおさ、削り節、白みそ、牛乳	ぼたぼた焼き、七分つき米、ごんにやく、すりりごま、里芋	ごぼう、にんじん、しいたけ、さやえんどう、チンゲン菜、いも、大根、ほくさい、とうがらし、めじろ	338kcal 11.2g 9.9g
9(火)	ハーベスト	ナポリタンス、パゲティ、マセドアンサラダ、牛乳	ヨーグルト	リーゼン、豚もも、チーズ、牛乳	スパゲティ、サラダ油、じゃがいも、さつまいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ、かぼちゃ、きゅうり、とうもろこし	445kcal 15.9g 15.1g
10(水)	サラダうす焼き	ハヤシライス、プロッコリーとちくわのサラダ、牛乳	棒アイス	豚もも、えだまめ、竹輪、牛乳	精白米、おおむぎ、じゃがいも、マーガリン、ごまドレッシング	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、プロッコリー、ヤングコーン、とうもろこし	381kcal 11.1g 10.1g
12(金)	切りもち揚	マーボー丼、パンサンスー、お茶	プリン	豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ハム	精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ	なす、れんこん、たけのこ、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	400kcal 10.7g 11.5g
13(土)	ジュース	ミートスパゲティ、スイートポテトサラダ、ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚ひき肉、ハム、牛乳	スパゲティ、マーガリン、さつまいも、マヨネーズ、せんべい	たまねぎ、にんじん、パセリ、きゅうり	583kcal 16.2g 20.7g
15(月)	みりん揚	タコライス、プロッコリーサラダ、牛乳	ヨーグルト	豚ひき肉、チーズ、牛乳	精白米、ごまドレッシング	たまねぎ、キャベツ、トマト、しょうが、にんにく、プロッコリー、とうもろこし、ヤングコーン、にんじん	467kcal 15.7g 15.9g
16(火)	セブーレ	夏野菜カレーライス、コールスロー、サラダ、牛乳	ジョア ストロベリー、カルシウムせん	牛乳、豚もも、ハム	精白米、おおむぎ、じゃがいも、サラダ油、三温糖、せんべい	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、オクラ、なす、ズッキーニ、トマト、キャベツ、きゅうり、レーズン	507kcal 14.7g 13.9g
17(水)	胚芽ビスケット	親子丼、小松菜の和え物、お茶	牛乳、ビスコ	鶏卵、鶏もも、削り節、刻みのり、牛乳	精白米、三温糖	たまねぎ、ほうれんそう、みつば、ごまつな、めじろ、にんじん	385kcal 14.8g 11.3g
18(木)	カルシウムせん	焼きそば、かぼちゃのごまマヨネーズ、牛乳	ミルージュCaプラス、かつばえびせん	豚もも、かまぼこ、さくらえび、いか、牛乳	せんべい、焼きそば、サラダ油、さつまいも、マヨネーズ、すりりごま	キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、しめじ、かぼちゃ、プロッコリー	305kcal 9.9g 11.0g
19(金)	サッポロポテト、ハーベキュー味	★七分付き玄米、生揚げとじゃが芋のそばろ、なすのみそ汁、お茶	プリン	生揚げ、豚ひき肉、削り節、白みそ	七分つき米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、とうもろこし、ねぎ、えのきたけ、キャベツ	377kcal 10.3g 9.7g
20(土)	ジュース	ちゃんぽんめん、さつま芋のレモン煮、プリン、牛乳	せんべい	豚もも、牛乳	中華めん、さつまいも、三温糖、せんべい	はくさい、にんじん、もやし、したけのこ、ねぎ、レモン	389kcal 9.8g 7.9g
22(月)	ココナッツサブレ	米粉ロールパン、シンデレラシチュー、ポパイサラダ、牛乳	オレンジゼリー	牛乳、生クリーム、鶏もも、ハム、牛乳、ゼラチン	米粉ロールパン、さつまいも、マカロニ、マヨネーズ、三温糖	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、ほうれんそう、とうもろこし、オレンジジュース、みかん缶詰	321kcal 9.9g 13.9g
23(火)	さつま芋スティック	★七分付き玄米、酢豚、春雨サラダ、お茶	お好み焼き、ヤクルト	豚もも、魚肉ソーセージ、あおのり、削り節、さくらえび、鶏卵、豚ばら	さつまいも、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、長いも、薄力粉	しょうが、にんじん、たまねぎ、したけのこ、しいたけ、ピーマン、とうもろこし、きゅうり、キャベツ、ねぎ	528kcal 17.7g 18.7g
24(水)	星たべよ	とうもろこしご飯、いわし梅煮、プロッコリーのおかか和え、白菜のみそ汁、お茶	手作りプリン	油あげ、わかめ、削り節、合わせみそ、鶏卵、牛乳、生クリーム、練乳	星たべよ、精白米、三温糖	とうもろこし、プロッコリー、にんじん、とうもろこし、はくさい、大根、えのきたけ	2022kcal 76.7g 43.1g
25(木)	カルシウムウエハース	食パン、油淋鶏、粉ふき芋、トマトカレースープ、牛乳	アイスクリーム	鶏もも、あおのり、ソーゼン、牛乳	食パン、かたくり粉、揚げ油、三温糖、ごま油、じゃがいも、マーガリン、バター、アイスクリーム	しょうが、ねぎ、にんにく、トマト、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、パセリ	326kcal 9.7g 14.6g
26(金)	北越サラダかきもち	白い食卓ロール、魚の竜田揚げ、ごぼうサラダ、野菜スープ、牛乳	バナナヨーグルト	ホキ、ツナ缶、ベーコン、牛乳、ヨーグルト	白い食卓ロール、かたくり粉、マヨネーズ	しょうが、ごぼう、にんじん、きゅうり、とうもろこし、キャベツ、たまねぎ、しめじ、まいたけ、バナナ	266kcal 12.4g 11.0g
27(土)	ジュース	あんかけ焼きそば、かぼちゃの煮物、マスカットゼリー、牛乳	せんべい	豚もも、牛乳	焼きそば、かたくり粉、三温糖、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	330kcal 8.9g 5.6g
29(月)	かつばえびせん	★七分付き玄米、魚の煮つけ、ひじきの煮物、切り干し大根のみそ汁、お茶	飲むヨーグルト、ポップコーン	赤魚、干しひじき、油あげ、竹輪、わかめ、削り節、赤みそ、飲むヨーグルト	七分つき米、三温糖、里芋、とうもろこし	しょうが、にんじん、切り干し大根、えのきたけ、もやし	386kcal 15.4g 4.8g
30(火)	サッポロポテト	バターロールパン、とんかつ、きゅうりとコーンのサラダ、トマト豆乳スープ、牛乳	フルーツinゼリー	豚もも、鶏卵、赤みそ、ツナ缶、豆腐、生クリーム、牛乳	バターロールパン、薄力粉、パン粉、三温糖、マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、トマト、ほうれんそう、ねお、チンゲン菜、イマッシュルーム、しめじ、パセリ、みかん缶詰	380kcal 14.6g 14.0g
31(水)	人参スティック	中華丼、やみついきゅうり、お茶	ぶどうジュース、大学いも	豚もも、生揚げ	精白米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、ごま油、すりりごま、さつまいも、黒ゴマ	にんじん、しょうが、たまねぎ、チンゲン菜、たけのこ、しいたけ、はくさい、ヤングコーン、きゅうり、ぶどう	336kcal 7.9g 7.2g

月平均栄養価 エネルギー 458kcal たんぱく質 15.3g 脂質 12.9g

※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、ご了承ください。

*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。

☆ピーマン・なす・オクラ・きゅうり・トマト、夏野菜がたくさん入ったメニューになっています。

また、年長さんが育てた野菜を収穫して食事でも食べています。自分たちで育てた野菜は格別です。