

令和4年 8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(月)	★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	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,やえんどう,大根,えのきたけ,ブロッコリースプラウト	390kcal 15.0g 8.1g
2(火)	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	鶏もも皮つきツナ缶,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	にんにく,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,トマト,ごまつな	398kcal 15.0g 17.0g
3(水)	バターロールパン,ポークビーンズ,三色サラダ,牛乳	カルビスゼリー	大豆,豚もも,ベーコン,牛乳,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,ブロッコリー,きゅうり,とうもろこし,レモン,メロン,ぶどう	455kcal 19.7g 17.9g
4(木)	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	精白米,三温糖	にんじん,キャベツ,ピーマン,たまねぎ,ハクサイ,みかん,缶詰,ももりんご,バナナ,ブルーベリー,ジャム	374kcal 14.8g 5.5g
5(金)	レーズンロールパン,魚のフライ タルタルソース,せん野菜サラダ,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,ハクサイ,ヨーグルト,マヨネーズ,じゃがいも,コーンフレーク,フルーツ,グラノーラ	大根,きゅうり,水菜,梅ひしお,たまねぎ,にんじん,まいだけ,ブロッコリースプラウト	767kcal 37.8g 31.9g
6(土)	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	695kcal 21.2g 12.1g
8(月)	★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	七分つき米,こんにゃく,すりいりごま,里芋	ごぼう,にんじん,しいたけ,さやえんどう,チンゲンサイ,もやし,大根,はくさい,とうもろこし,しめじ	374kcal 12.9g 10.6g
9(火)	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	ソーセージ,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,マヨネーズ	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	560kcal 21.2g 19.6g
10(水)	ハヤシライス,ブ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,ブロッコリー,ヤングコーン,とうもろこし	494kcal 15.3g 14.9g
12(金)	マーボー丼,ハンサンスー,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	422kcal 12.7g 10.4g
13(土)	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	664kcal 20.0g 28.0g
15(月)	タコライス,ブロッコリーサラダ,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,ブロッコリー,とうもろこし,ヤングコーン,にんじん	511kcal 20.4g 16.4g
16(火)	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	586kcal 19.2g 15.6g
17(水)	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,刻みのみり,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,しめじ,にんじん	390kcal 15.9g 11.2g
18(木)	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, かつぱえびせん	豚もも,かまぼこ,さくらえび,いか,牛乳	焼きそば,サラダ油,さつまいも,マヨネーズ,すりいりごま	キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,しめじ,かぼちゃ,ブロッコリー	443kcal 12.9g 18.0g
19(金)	★七分付き玄米,生揚げとじゃが芋のそぼろ煮,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,なす,ねぎ,えのきたけ,キャベツ	401kcal 12.1g 9.0g
20(土)	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,のねぎ,レモン	438kcal 13.5g 11.8g
22(月)	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,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	405kcal 14.4g 17.7g
23(火)	★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	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,マヨネーズ	しょうが,にんじん,たまねぎ,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	571kcal 16.8g 20.3g
24(水)	とうもろこしご飯,いわし梅煮,ブ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	精白米,三温糖	とうもろこし,ブロッコリー,にんじん,とうもろこし,はくさい,大根,えのきたけ	2436kcal 95.3g 48.8g
25(木)	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,ソーセージ,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	449kcal 15.3g 19.0g
26(金)	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,まいだけ,バナナ	374kcal 17.8g 16.6g
27(土)	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	385kcal 12.4g 9.6g
29(月)	★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	449kcal 21.2g 4.1g
30(火)	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,豆乳,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,かぼちゃ,たまねぎ,チンゲンサイ,マッシュルーム,しめじ,ハイアツル,みかん缶	506kcal 20.5g 19.3g
31(水)	中華丼,やみつききゅうり,お茶	ぶどうジュース 大学いも	豚もも,生揚げ	精白米,かたくり粉,サラダ油,ごま油,すりいりごま,さつまいも,三温糖,黒ゴマ	しょうが,にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ,たけのこ,しいたけ,はくさい,ヤングコーン,きゅうり,ぶどうジュース	410kcal 9.7g 9.0g

月平均栄養価 エネルギー 552kcal たんぱく質 20.1g 脂質 16.3g

※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。

☆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。