

令和5年 11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(水)	バナナ	米粉ロールパン,コロケ スパゲティサラダ チキンスープ,牛乳	キャロットゼリー	ツナ缶,竹輪,鶏もも,牛乳,ゼラチン	米粉ロールパン,揚げ油,スパゲティ,マヨネーズ,三温糖	バナナ,キャベツ,水菜,かぼちゃにんじん,たまねぎ,パセリ,野菜ジュース	362kcal 10.8g 10.4g
2(木)	しるこスティック	★七分付き玄米 豚肉のしょうが焼き 里芋のみそ汁,お茶	するめ 一口チーズ	豚もも,レバー,生揚げ,わかめ,削り節,白みそ,するめ,一口チーズ	七分つき米,里芋	たまねぎ,ピーマン,にんじん,しょうがにんにく,なす,しめじ,ねぎ	312kcal 15.6g 9.2g
4(土)	ジュース	焼きうどん,小松菜の和え物,牛乳	プリン	豚もも,かまぼこ,削り節,牛乳	うどん	キャベツにんじん,たまねぎ,エリンギ,ねぎ,こまつな,しめじ	493kcal 17.9g 9.3g
6(月)	ひじきスティック	★七分付き玄米,いわし,もみじ,おろし煮 ブロッコリーのおかか和え 玉ねぎのみそ汁,お茶	飲むヨーグルト かつぱえびせん	削り節,生揚げ,わかめ,合わせみそ,飲むヨーグルト	七分つき米	ブロッコリー,とうもろこし,キャベツ,たまねぎ,さやえんどう	442kcal 19.6g 10.2g
7(火)	人参スティック	レーズンロールパン,ヤンニョムチキン かぼちゃのごまマヨネーズ きのこスープ,牛乳	オレンジゼリー	鶏もも,ベーコン,生クリーム,牛乳,ゼラチン	レーズンロールパン,かたくり粉,三温糖,ごま,さつまいも,マヨネーズ,すりいりごま,じゃがいも	にんじん,にんにく,かぼちゃ,ブロッコリー,しめじ,マッシュルーム,いわし,パセリ,オレンジジュース,みかん缶詰	368kcal 12.6g 16.0g
8(水)	ハイ! チーズ	キーマカレー コールスローサラダ バナナ,牛乳	あべかわ	豚ひき肉,ハム,牛乳,豆腐,きな粉	精白米,白玉粉,マカロニ,三温糖	たまねぎ,にんじん,ピーマン,とうもろこし,赤ピーマン,黄ピーマン,にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり,レーズン,バナナ	478kcal 15.4g 16.9g
9(木)	アスパラガスビスケット	米粉ロールパン,豆腐団子 キャベツサラダ ポテトとウインナーのスープ,牛乳	バナナケーキ	豆腐,干しえび,あおのり,しらす干し,鶏卵,削り節,ソーセージ,牛乳,練乳	米粉ロールパン,かたくり粉,サラダ油,コンドレッシング,じゃがいも,薄力粉,三温糖,マーガリン,バター	しいたけ,にんじん,ねぎ,キャベツ,きゅうり,水菜,ヤングコーン,とうもろこし,たまねぎ,パセリ,バナナ	636kcal 33.0g 35.3g
10(金)	動物ビスケット	親子うどん 根菜の煮物 オレンジ,お茶	スティックパン	鶏もも,油あげ,なた,鶏卵,削り節	うどん,里芋,三温糖,スティックパン	ねぎ,しいたけ,にんじん,ほうれんそう,ごぼう,れんこん,さやいんげん,オレンジ	366kcal 13.5g 12.2g
11(土)	ジュース	ナポリタンスパゲティ,パンブキンサラダ,牛乳	マスカットゼリー	ソーセージ,チーズ,牛乳	スパゲティ,オリーブ油,さつまいも,マヨネーズ	にんじん,たまねぎ,ピーマン,かぼちゃ,きゅうり	531kcal 14.3g 15.0g
13(月)	ブリッツロースト塩バター	マーボー丼 春雨サラダ お茶	ピルクル ハーベスト	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,マヨネーズ	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,とうもろこし,きゅうり	378kcal 10.7g 11.0g
14(火)	さつま芋スティック	バターロールパン 鶏肉のごま風味揚げ れんこんサラダ,ミルクスープ,牛乳	さつま芋蒸しパン	鶏ももから揚げ,ハム,ソーセージ,牛乳,生クリーム,牛乳,鶏卵,きな粉,練乳	さつまいも,バターロールパン,ごま,かたくり粉,マヨネーズ,じゃがいも,薄力粉,三温糖,マーガリン,黒ゴマ	にんじん,れんこん,にんじん,チンゲンサイ,たまねぎ	401kcal 9.7g 16.3g
15(水)	バナナ	★さつま芋とひじきのごはん キャベツとしらすの和え物 豚汁,お茶	フルーツヨーグルト	油あげ,しらす干し,豚もも,生揚げ,削り節,赤みそ,ヨーグルト	七分つき米,さつまいも,三温糖,ごま油,里芋	バナナ,おかひじき,にんじん,さやえんどう,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,たまねぎ,大根,ねぎ,パセリ,りんご,ブルーベリー,ジャム,梅	361kcal 9.7g 4.4g
16(木)	ひじきスティック	すき焼き丼 せん野菜サラダ バナナ,お茶	ミルージュCaプラス 充実じゃこ気分	豚もも,焼き豆腐,鶏卵,なた,削り節,ツナ缶	精白米,しらたき,三温糖,マヨネーズ	ねぎ,たまねぎ,ほくさい,にんじん,しいたけ,大根,きゅうり,水菜,梅ひしお,バナナ	405kcal 14.7g 10.6g
17(金)	しるこスティック	米粉ロールパン 魚のフライ,オーロラソース ごぼうサラダ,かぼちゃのスープ,牛乳	ぶどうゼリー	ホキ,鶏卵,ツナ缶,牛乳,ゼラチン	米粉ロールパン,薄力粉,パン粉,マヨネーズ,じゃがいも,三温糖	ごぼう,にんじん,きゅうり,水菜,とうもろこし,かぼちゃ,パセリ,たまねぎ,野菜ジュース	356kcal 14.7g 14.6g
18(土)	ジュース	ハヤシライス,三色サラダ,牛乳	プリン	豚もも,ツナ缶,牛乳	精白米,じゃがいも,マヨネーズ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,ヤングコーン	517kcal 12.5g 15.2g
20(月)	アスパラガスビスケット	白い食卓ロール きのこのクリームシチュー ブロッコリーサラダ,牛乳	大学いも	鶏もも,牛乳,生クリーム	白い食卓ロール,じゃがいも,サラダ油,ごまドレッシング,さつまいも,三温糖,黒ゴマ	にんじん,たまねぎ,しめじ,マッシュルーム,しいたけ,パセリ,ブロッコリー,とうもろこし,ヤングコーン,きゅうり	318kcal 9.9g 13.2g
21(火)	人参スティック	★人参ごはん,さば土佐煮 チンゲン菜の和え物 白だしのお吸い物,お茶	フルーツポンチ	鶏もも,かまぼこ,油あげ,削り節,豆腐	七分つき米,ごま油,さつまいも,三温糖,すりいりごま	にんじん,しいたけ,さやえんどう,きゅうり,パセリ,ねぎ,たまねぎ,ごぼう,りんご,みかん缶詰,もも缶詰,みかん缶詰,バナナ,りんご	348kcal 19.2g 8.9g
22(水)	ハイ! チーズ	お弁当の日	ぼたぼた焼き	ぼたぼた焼き			58kcal 1.3g 3.7g
24(金)	動物ビスケット	ミートスパゲティ ポテトサラダ 牛乳	アスパラガスビスケット	豚ひき肉,チーズ,チーズ,ハム,牛乳	スパゲティ,サラダ油,オリーブ油,じゃがいも,マヨネーズ	たまねぎ,にんじん,パセリ,きゅうり,とうもろこし	518kcal 18.1g 22.0g
25(土)	ジュース	焼きそば,スイートポテトサラダ,牛乳	マスカットゼリー	豚もも,ハム,牛乳	焼きそば,さつまいも,マヨネーズ	キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,たけのこ,きゅうり	491kcal 15.2g 16.4g
27(月)	しるこスティック	ハンバーガー ミルクスープ 牛乳	ブルーベリーヨーグルト	豚ひき肉,鶏卵,牛乳,おから,生クリーム,ヨーグルト	パン粉	たまねぎ,かぼちゃ,にんじん,しめじ,パセリ,ブルーベリー,ジャム	345kcal 16.1g 18.4g
28(火)	さつま芋スティック	豚肉の柳川風丼 キャベツのごまネーズ和え お茶	焼き芋	豚もも,鶏卵,生揚げ,高野豆腐,削り節,竹輪	さつまいも,精白米,三温糖,すりいりごま,マヨネーズ	たまねぎ,にんじん,ねぎ,ごぼう,みつば,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	354kcal 13.2g 9.8g
29(水)	バナナ	キッズピザ さつま芋のレモン煮 お茶	コーンフレーク	豚ひき肉,牛乳	精白米,ごま油,サラダ油,さつまいも,三温糖,コーンフレーク,フルーツグラノーラ	バナナ,ねぎ,しょうが,にんにく,もやし,にんじん,ほうれんそう,レモン	470kcal 11.3g 10.9g
30(木)	ひじきスティック	★わかめごはん 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 なすのみそ汁,お茶	蒸しパン	わかめごはんの素,生揚げ,豚ひき肉,油あげ,わかめ,削り節,白みそ,鶏卵,牛乳,きな粉	七分つき米,じゃがいも,三温糖,かたくり粉,薄力粉,マーガリン	たまねぎ,にんじん,さやえんどう,なす,しめじ,ねぎ,えのきたけ,キャベツ	306kcal 10.5g 9.9g

月平均栄養価 エネルギー 401kcal たんぱく質 14.1g 脂質 13.3g

*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。

★マークの付いている日は七分付き玄米の日です。

*21(水)は、24(金)の和食の日にちなんだ碧南市の調味料(白だし・みりん)を使ったメニューが登場します。お楽しみに♪

*22(水)は、弁当の日(全児)です。