

令和5年 3月 乳児 献立表

へきなんこども園

日付	10時	給食	3時	からだの熱や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	たんぱく質 脂質
1(水)	みりん揚	ごはん、魚の煮つけ ほうれん草の和え物、わかめのみそ汁 お茶	フルーツヨーグルト	赤魚、豆腐(木綿)、わかめ、削り節、みそ、ヨーグルト	米・精白米、三温糖、すりいりごま、里芋(冷凍)	しょうが、ほうれん草、もやし、ほうさい、えのきたけ、アブラな(畜産)、みかん、缶詰(果肉)、もも、バナナ、ブルーベリー、ジャム	361kcal 11.6g 8.9g
2(木)	しるこスティック	五目ラーメン、じゃが芋の煮物 オレンジ、お茶	ホットケーキ 牛乳	豚もも、脂付、はんぺん、削り節、鶏卵、牛乳、きな粉	中華めん(ゆで)、ごま油、じゃがいも、三温糖、薄力粉(1等)、マーガリン(リブレタイプ)、メープルシロップ	とうもろこし(ホールカネ)、もやし、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、ねぎ、ねぎしょうが、にんにく、たまねぎ、さやえんどう、オレンジ、クリームチーズ	438kcal 15.9g 13.0g
3(金)	おにぎりせんべい	ちらし寿司、キャベツのおかか和え 花麩汁、お茶	ひなまつりゼリー	ツナ缶、トマト、油あげ、鶏卵、刻みのり、削り節、豆腐(絹こし)、かまぼこ、かつお節、ゼラチン	おにぎりせんべい、米・精白米、三温糖	しいたけ(干、乾)、にんじん、さやえんどう、かんぴょう、キャベツ、きゅうり、葉の花、スナップえんどう、ねぎ、たけのこ、いちご	642kcal 17.0g 6.5g
4(土)	ジュース	あんかけ焼きそば、パンキンサラダ プリン、牛乳	せんべい	豚もも、脂付、牛乳	焼きそば、麵、かたくり粉、さつまいも、マヨネーズ、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、きゅうり	401kcal 9.9g 11.1g
6(月)	味しらべ	七分付き玄米、みそカツ ブロッコリー、の和え物、里芋のみそ汁 お茶	蒸しパン ヤクルト	鶏もも皮つき(若鶏)、鶏卵、みそ、削り節、油あげ、みそ、牛乳、きな粉	味しらべ、米・七分つき米、薄力粉、パン粉、三温糖、里芋(冷凍)、マーガリン	ブロッコリー、にんじん、とうもろこし(ホールカネ)、たまねぎ、なす、しめじ、ねぎ	520kcal 20.9g 13.1g
7(火)	人参スティック	親子うどん、ちくわの磯辺揚げ バナナ、お茶	ブルーベリーヨーグルト	鶏もも皮つき(若鶏)、油あげ、なたね、鶏卵、削り節、竹輪、あおのり、ヨーグルト	うどん、薄力粉	にんじん、万能ねぎ、しいたけ、ほうれん草、バナナ、ブルーベリー、ジャム	286kcal 13.4g 6.6g
8(水)	ベジたべる	タコライス、せん野菜サラダ 牛乳	パンキンケーキ	豚ひき肉、チーズ(ハルメザン)、ツナ缶、牛乳、練乳、牛乳、鶏卵	ベジたべる、米・精白米、マヨネーズ、薄力粉、マーガリン、バター、三温糖	たまねぎ、キャベツ、トマト、しょうが、にんにく、大根、きゅうり、水菜、福ひし、お好み焼き	595kcal 15.9g 25.4g
9(木)	まがりせんべい	バターロールパン、元気団子 スパゲティサラダ、コンソープ 牛乳	焼き芋	豆腐(木綿)、鶏ひき肉、レバー(鶏肝臓)、あおのり、削り節、鶏卵、ツナ缶、竹輪、豆腐、牛乳、生クリーム	まがりせんべい、バターロールパン、かたくり粉、サラダ油、スパゲティ、マヨネーズ、じゃがいも、さ	しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、水菜、とうもろこし(ホールカネ)、パセリ	422kcal 15.4g 18.5g
10(金)	ハーベスト	厚揚げの卵とじ、井 小松菜の和え物、お茶	牛乳 充実じゃこ気分	生揚げ、鶏もも皮なし(若鶏)、削り節、鶏卵、刻みのり、牛乳	米・精白米、三温糖、すりいりごま	にんじん、しめじ、たまねぎ、ねぎ、みつば、まつまもやし	326kcal 15.4g 12.6g
11(土)	ジュース	焼きうどん、チンゲン菜と卵の和え物 マスカットゼリー、牛乳	せんべい	豚もも、脂付、かまぼこ、鶏卵、牛乳	うどん、三温糖、せんべい	キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	331kcal 10.6g 6.5g
13(月)	ひじきスティック	焼きそば、マセドアンサラダ 牛乳	マミー ココナッツサブレ	豚もも、脂付、かまぼこ、さくらえび、いか、ハム、チーズ(プロセス)、牛乳、マミー	焼きそば、麵、サラダ油、じゃがいも、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、しめじ、かぼちゃ、きゅうり、とうもろこし(ホールカネ)	374kcal 9.1g 13.7g
14(火)	さつま芋スティック	米粉ロールパン、鶏のからあげ ポパイサラダ、ミルクスープ 牛乳	ぶどうゼリー	鶏もも皮つき(若鶏)、ツナ缶、牛乳、生クリーム、ゼラチン	さつまいも、米粉ロールパン、かたくり粉、サラダ油、マカロニ、マヨネーズ、じゃがいも、三温糖	しょうが、にんにく、ほうれん草、とうもろこし(ホールカネ)、チンゲンサイ、たまねぎ、野菜ジュース(紫)	493kcal 21.2g 25.5g
15(水)	胚芽ビスケット	カレーライス、コールスローサラダ オレンジ、牛乳	お好み焼き	豚もも、脂付、ハム、牛乳、あおのり、削り節、さくらえび、鶏卵、豚ばら、脂付	米・精白米、おむぎ、押麦、じゃがいも、サラダ油、三温糖、長いも、薄力粉、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、なす、マッシュルーム(水無塩)、キャベツ、きゅうり、レーズン、オレンジ、ねぎ	583kcal 16.6g 23.6g
16(木)	サラダうす焼き	白い食卓ロール、油淋鶏 粉ふき芋、トマト スープヌードル、牛乳	アイスクリーム	鶏もも皮つき(若鶏)、あおのり、ベーコン、牛乳	白い食卓ロール、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、はるさめ、アイスクリーム	しょうが、ねぎ、にんにく、トマト、たまねぎ、しめじ、しいたけ、チンゲンサイ	306kcal 7.9g 14.6g
17(金)	ぼたぼた焼き	七分付き玄米、魚の竜田揚げ きんぴらごぼう、キャベツのみそ汁 お茶	肉まん あんまん	ホキ、生揚げ、削り節、みそ	ぼたぼた焼き、米・七分つき米、かたくり粉、すりいりごま、ごま油、三温糖、肉まん、あんまん	しょうが、ごぼう、にんじん、さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ	338kcal 13.5g 4.5g
18(土)	ジュース	すき焼き丼、ほうれん草の和え物 ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚もも、脂付、焼き豆腐、なたね、鶏卵、牛乳	米・精白米、しらたき、せんべい	ねぎ、ほうさい、しいたけ(菌床)、生、ほうれん草、もやし	469kcal 20.7g 11.1g
20(月)	星たべよ	わかめごはん、肉じゃが 豆腐のみそ汁、お茶	ビルクル サッポロポテト	わかめ、ごはんの素、豚もも、脂付、削り節、豆腐(木綿)、みそ	星たべよ、米・精白米、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、ねぎ、なす	430kcal 12.5g 9.9g
22(水)	おさつスナック	ミートスパゲティ、かいじゅうサラダ バナナ、牛乳	ポップコーン ジョア ストロベリー	豚ひき肉、チーズ(ハルメザン)、牛乳	スパゲティ、サラダ油、オリーブ油、さつまいも、コンプレックス、マヨネーズ、とうもろこし	たまねぎ、にんじん、パセリ、かぼちゃ、きゅうり、ブロッコリー、バナナ	561kcal 20.4g 18.8g
23(木)	人参スティック	七分付き玄米、いわしの土佐煮 ブロッコリーのおかか和え、豚汁 お茶	あべかわ 牛乳	削り節、豚もも、脂付、生揚げ、みそ、豆腐(木綿)、きな粉、牛乳	米・七分つき米、白玉粉、マカロニ、三温糖	にんじん、ブロッコリー、とうもろこし(ホールカネ)、ごぼう、大根、ねぎ	432kcal 20.5g 14.5g
24(金)	アスパラガス ビスケット	食パン、イチゴジャム 鶏肉のソースカツ、パンキンサラダ 野菜スープ、牛乳	ブラウニーケーキ	鶏むね皮つき(若鶏)、鶏卵、ベーコン、牛乳	食パン、薄力粉、パン粉、サラダ油、さつまいも、マヨネーズ、三温糖、マーガリン、バター	いちご、ジャム、かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、しいたけ、しめじ、大根、パセリ	467kcal 18.0g 20.0g
25(土)	ジュース	ナポリタン、スパゲティ、ポテトサラダ プリン、牛乳	せんべい	ソーゼツ、チーズ(ハルメザン)、牛乳	スパゲティ、オリーブ油、じゃがいも、マヨネーズ、せんべい	にんじん、たまねぎ、ピーマン、とうもろこし(ホールカネ)、きゅうり	677kcal 16.2g 24.2g
27(月)	ハッピーターン	ごはん、ホイコーロー 卵スープ、お茶	牛乳 カルシウムウエハース	豚もも、脂付、みそ、レバー(豚肝臓)、鶏卵、豆腐(絹こし)、牛乳	米・精白米、三温糖	にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、ぶ、根、しめじ、ねぎ	410kcal 17.4g 13.9g
28(火)	セブーレ	マーボー丼、パンサンデー お茶	ヤクルト かっぱえびせん	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ、ハム	米・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(ホールカネ)	429kcal 11.4g 11.7g
29(水)	サッポロポテト	七分付き玄米、豚肉のしょうが焼き かぼちゃのみそ汁、お茶	ジョア ストロベリー ビスコ	豚もも、脂付、レバー(豚肝臓)、生揚げ、削り節、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、かぼちゃ、ほうさい、大根、ねぎ	351kcal 16.7g 7.1g
30(木)	サラダかきもち	さつま芋とひじきのごはん ほうれん草の和え物、さつま汁 お茶	ミルージュCaプラス カルシウムせん	油あげ、削り節、しらす干し、生揚げ、鶏もも皮つき(若鶏)、みそ	米・精白米、さつまいも、すりいりごま、せんべい	おかひじき、にんじん、さやえんどう、ほうれん草、もやし、大根、ねぎ	333kcal 9.5g 4.8g
31(金)	カニチップ	カレーうどん、キャベツのごまネーズ和え お茶	まめびよ(いちご味) まがりせんべい	削り節、豚もも、脂付、油あげ、なたね、竹輪	うどん、すりいりごま、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、エリンギ、しめじ、キャベツ、スナップえんどう、とうもろこし(ホールカネ)	272kcal 9.9g 13.0g

月平均栄養価 エネルギー 433kcal たんぱく質 14.9g 脂質 13.5g

※今月は、年長さんのリクエストメニューが入っています。カレーライス・唐揚げ・ミートスパゲティ・味噌カツなど
子どもたちが大好きなメニューです。おやつには、アイスクリームも入っています。お楽しみに！！