

令和5年 4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(土)	ジュース	キャベツの卵とじ じゃが芋の煮物 ゼリー、牛乳	せんべい	鶏卵(全卵・生)、豚もも、脂付、はんぺん、削り節、牛乳	米・精白米、三温糖、じゃがいも、せんべい	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ふなしめじ、さやえんどう、ゼリー	480kcal 14.5g 8.2g
3(月)	さつま芋スティック	★七分付き玄米、かつおふりかけ 筑前煮 玉ねぎのみそ汁、お茶	ココナッツサブレ 牛乳	鶏もも皮なし(若鶏)、削り節、生揚げ、わかめ(乾燥)、煮干し、みそ(米)、淡色辛みそ、牛乳(おやつ)	さつまいも、米、七分つき米、里芋(冷凍)、三温糖	ごぼう、れんこん、たけのこ、にんじん、しいたけ(干、乾)、さやえんどう、キャベツ、たまねぎ、さやえんどう	382kcal 14.8g 9.9g
4(火)	ひじきスティック	金平ごぼん 小松菜の和え物 豚汁、お茶	サッポロポテト ヤクルト	削り節、豚もも、脂付、生揚げ、みそ(米)、赤色辛みそ	米・精白米、ごま油、三温糖、ごま(白)、むき里芋(冷凍)	にんじん、ごま、なす、しめじ(ほんしめじ)、たまねぎ、大根、ねぎ(葉ねぎ)	333kcal 9.1g 7.6g
5(水)	人参スティック	中華丼 パンサンスー お茶	大学いも ジョア ストロベリー	豚もも、脂付、生揚げ、ハム(ロース)	米・精白米、三温糖、かたくり粉、さつまいも、黒ゴマ	にんじん、しょうが、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、しいたけ(干)、やんぎょ、きゅうり、とうもろこし	392kcal 11.4g 7.0g
6(木)	動物ビスケット	ハヤシライス コールスローサラダ バナナ、牛乳	プレーンケーキ	豚もも、脂付、ハム(ロース)、牛乳、きな粉、鶏卵(全卵・生)、牛乳(普通牛乳)、練乳(加糖)、脱脂粉乳(国産)	米・精白米、おむぎ、小麦、じゃがいも、サラダ油、三温糖、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフトタイプ)	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(ゆで)、キャベツ、きゅうり、レズン、バナナ	520kcal 14.8g 16.5g
7(金)	じゃが芋スティック	食パン、イチゴジャム 魚のフライ、オーロラソース、せん野菜、サラダ ポテトとチキンのスープ、牛乳	フルーツヨーグルト	ホキ、鶏卵(全卵・生)、ツナ缶(油漬フレーク)、ワケ、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳、ヨーグルト(プレーン)	じゃがいも、食パン、薄力粉(1等)、ハム、粉、マヨネーズ(全卵型)、マヨネーズ(卵黄型)	いちご、ジャム、大根、きゅうり、水菜、たまねぎ、にんじん、まいたけ、ブロッコリー、ムイロ、アブラ、みかん、もも、りんご、バナナ、ブルーベリー、ジャム	411kcal 17.1g 15.1g
8(土)	ジュース	五目ラーメン さつま芋のレモン煮 ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚もも、脂付、牛乳	中華めん(ゆで)、ごま油、さつまいも、三温糖、せんべい	とうもろこし(ホルカネ)、もやし(大豆)、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうが、にんにく、レモン	410kcal 13.9g 7.8g
10(月)	さつま芋スティック	親子丼 ほうれん草のしらす和え オレンジ、お茶	あべかわ ミルー、ジュCaプラス	鶏卵(全卵・生)、鶏もも皮つき(若鶏)、削り節、刻みのり、しらす干し、豆腐(木綿)、きな粉	さつまいも、米・精白米、三温糖、白玉粉、マカロニ(乾)	たまねぎ、ねぎ(葉ねぎ)、みつば(根のみ)、ほうれん草、もやし(緑豆)、オレンジ(ハルシニア)	395kcal 12.7g 6.0g
11(火)	アスパラガス ビスケット	新玉、たつぷりナポリタン、スパゲティ ポテト、サラダ 牛乳	オレンジゼリー	ソーゼン(ウイナー)、豚もも、脂付、チーズ(ハルサン)、ツナ缶(油漬フレーク)、ワケ、牛乳、ゼラチン	スパゲティ、サラダ油、オリーブ油、じゃがいも、マヨネーズ(卵黄型)、三温糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ、きゅうり、とうもろこし(ホルカネ)、オレンジ、ジュース、みかん缶詰(果肉)	433kcal 14.6g 14.7g
12(水)	人参スティック	キッズピピンパ きゅうりとコーンのサラダ バナナ、お茶	ブルーベリーヨーグルト	豚ひき肉、ツナ缶(油漬フレーク)、ワケ、ヨーグルト(プレーン)	米・精白米、ごま油、サラダ油、マヨネーズ(全卵型)	にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、もやし(大豆)、ほうれん草、きゅうり、とうもろこし、バナナ、ブルーベリー、ジャム	352kcal 10.8g 12.5g
13(木)	動物ビスケット	★五目ごぼん かぼちゃのそぼろあんかけ 春キャベツのみそ汁、お茶	カルシウムウエハース 牛乳	鶏もも皮つき(若鶏)、かまぼこ(蒸し)、かつお節、鶏ひき肉、生揚げ、削り節、みそ(米)、淡色辛みそ、牛乳(おやつ)	米・七分つき米、こんにやく(板)、かたくり粉	ごぼう、にんじん、しいたけ(干、乾)、さやえんどう、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	408kcal 13.7g 13.2g
14(金)	じゃが芋スティック	白い食卓、ロール、油淋鶏 キャベツとちくわのサラダ、トマト カレー、スープ、牛乳	さつま芋蒸しパン	豚もも皮つき(若鶏)、竹輪(焼き竹輪)、ソーゼン(ウイナー)、牛乳、鶏卵(全卵・生)、牛乳(普通牛乳)、きな粉、練乳(加糖)	じゃがいも、白い食卓、ロール、かたくり粉、揚げ油、三温糖、ごま油、マヨネーズ、さつまいも、薄力粉、マーガリン、黒ゴマ	しょうが(おろし)、ねぎ(白)、にんにく、キャベツ、きゅうり、水菜、スナップエンドウ、トマト、にんじん、たまねぎ、パセリ	383kcal 10.6g 16.6g
15(土)	ジュース	焼きうどん チンゲン菜と卵の和え物 プリン、牛乳	せんべい	豚もも、脂付、かまぼこ(蒸し)、鶏卵(全卵・生)、牛乳	うどん(ゆで)、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	383kcal 11.7g 9.0g
17(月)	さつま芋スティック	★わかめごぼん 肉じゃが なすのみそ汁、お茶	かつばえびせん マミー	わかめごぼんの煮、豚もも、脂付、削り節、みそ(米)、甘みそ、マミー	さつまいも、ごぼん(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、なす、ねぎ(葉ねぎ)、えのきたけ、キャベツ	321kcal 9.4g 4.5g
18(火)	ひじきスティック	米粉ロールパン、ハンバーグ ブロッコリー、サラダ、トマト ミルク、スープ、牛乳	ヨーグルトケーキ	豚ひき肉、鶏卵(全卵・生)、牛乳(普通牛乳)、おから、ソーゼン(魚肉)、豆腐、生クリーム、牛乳、ヨーグルト(プレーン)	米粉ロールパン、パン粉、コーントレッシング、じゃがいも、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフトタイプ)、三温糖	たまねぎ、ブロッコリー、とうもろこし、きゅうり、ヤングコーン、マ、しめじ、にんじん、パセリ、マーメイド	411kcal 17.7g 20.7g
19(水)	人参スティック	マーボー丼 やみつききゅうり お茶	アイスクリーム いちご	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ(米)、赤色辛みそ	米・精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、すりいりこ、マーガリン(高脂肪)、コーンフレーク	にんじん、なす、れんこん(ゆで)、たけのこ(ゆで)、ねぎ(葉ねぎ)、にら、ピーマン、しょうが、きゅうり、いちご	408kcal 11.5g 11.6g
20(木)	動物ビスケット	キーマカレー キャベツ、サラダ バナナ、牛乳	手作りプリン	豚ひき肉、牛乳、鶏卵(全卵・生)、牛乳(普通牛乳)、生クリーム、練乳(加糖)	米・精白米、ごまドレッシング、三温糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン、とうもろこし、なす、赤、黄、ピーマン、にんじん、しょうが、キャベツ、きゅうり、水菜、バナナ	516kcal 15.1g 20.4g
21(金)	じゃが芋スティック	★七分付き玄米、魚の揚げ煮 ほうれん草のおかか和え 里芋のみそ汁、お茶	りんごゼリー	赤魚、削り節、油あげ、みそ(米)、甘みそ、ゼラチン	じゃがいも、米、七分つき米、かたくり粉、三温糖、揚げ油、里芋(冷凍)	しょうが(ほうれん草)、もやし(大豆)、たまねぎ、なす、しめじ(ふなしめじ)、ねぎ(葉ねぎ)、りんご、ジュース、レモン(果汁)	287kcal 11.7g 4.1g
22(土)	ジュース	親子うどん ブロッコリーのおかか和え ゼリー、牛乳	せんべい	鶏もも皮つき(若鶏)、油あげ、削り節、鶏卵(全卵・生)、牛乳	うどん(生)、せんべい	にんじん、しいたけ(干、乾)、ねぎ(白)、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカネ)、ゼリー	614kcal 13.1g 8.1g
24(月)	さつま芋スティック	ごぼん 酢鶏 春雨、サラダ、お茶	充実じゃこ気分 牛乳	鶏むね皮なし(若鶏)、ハム(ロース)、牛乳(おやつ)	さつまいも、米・精白米、かたくり粉、じゃがいも、三温糖、はるさめ、マヨネーズ(全卵型)	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ(干、乾)、ゼリー、とうもろこし(ホルカネ)、きゅうり	374kcal 13.1g 9.0g
25(火)	アスパラガス ビスケット	焼きそば かぼちゃのごまマヨネーズ 牛乳	いちごヨーグルト	豚もも、脂付、かまぼこ(蒸し)、さくらえび、いか、牛乳、ヨーグルト(プレーン)	焼きそば、サラダ油、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、すりいりこ、ごま	キャベツ、もやし(大豆)、にんじん、ピーマン、しめじ(ふなしめじ)、かぼちゃ、ブロッコリー、いちご、ジャム	236kcal 8.0g 10.7g
26(水)	人参スティック	★たけのこごぼん、いわしのみぞれ煮 青菜ともやしの和え物 豆腐のみそ汁、お茶	ホットケーキ	油あげ、鶏もも皮なし(若鶏)、削り節、豆腐(木綿)、わかめ(乾燥)、みそ(米)、赤色辛みそ、鶏卵(全卵・生)、牛乳、きな粉	米・七分つき米、三温糖、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフトタイプ)、メープルシロップ	にんじん、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、チンゲンサイ、もやし(大豆)、大根、えのきたけ、なす、マーメイド(オレシ)	468kcal 19.2g 13.8g
27(木)	動物ビスケット	レズンロールパン、豆腐団子 粉ふき芋、トマト 野菜スープ、牛乳	フルーツポンチ	豆腐(木綿)、干しえび(皮付き)、あおのり(煮干し)、しらぎ干し、鶏卵(全卵・生)、削り節、ベーコン(豚)、牛乳	レズンロールパン、かたくり粉、サラダ油、じゃがいも、さつまいも、マーガリン(ソフトタイプ)、バター	しいたけ(干)、にんじん、ねぎ、トマト、大根、さん、チンゲンサイ、いちご、パセリ、りんご、みかん、バナナ、りんご	397kcal 12.2g 15.0g
28(金)	じゃが芋スティック	バターロールパン さつま芋のクリームシチュー ブロッコリー、サラダ、牛乳	ぶどうゼリー	豚もも皮つき(若鶏)、ベーコン(豚)、豆腐、牛乳、生クリーム、ゼラチン	じゃがいも、バターロールパン、さつまいも、サラダ油、ごまドレッシング、三温糖	たまねぎ、しめじ、にんじん、マッシュルーム、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、野菜、ジュース(紫)	267kcal 9.7g 12.1g

月平均栄養価 エネルギー 399kcal たんぱく質 13.1g 脂質 11.4g

☆園の食事では、一週間に70品目食べられるよう献立をたてています。
また、彩りもよく子ども達に美味しそう、食べたいなと思ってもらえるように心掛けています。
☆11日(火)は、「あいし新玉ねぎの日」でJAさんから新玉ねぎを頂きます。
旬の新玉ねぎをたつぷり使ったナポリタンです。お楽しみに！