

令和5年 5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	体の調子をとるためのもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(月)	ひじきスティック	★七分付き玄米,ごましお,生揚げとじゃが芋のそぼろ煮,大根のみそ汁,お茶	せんべい	生揚げ,豚ひき肉,削り節,赤みそ	七分つき米,じゃがいも,三温糖,かたくり粉,里芋,せんべい	たまねぎ,にんじん,さやえんどう,大根はくさい,しめじ,ねぎ	337kcal 10.2g 8.4g
2(火)	さつま芋スティック	カレーライス,コールスローサラダ,牛乳	まがりせんべい	豚もも,牛乳,ハム	さつまいも,精白米,おむぎ,押麦,じゃがいも,まがりせんべい	にんじん,たまねぎ,ズッキーニ,オクラ,なす,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,レーズン	422kcal 11.1g 10.7g
6(土)	ジュース	あんかけ焼きそば,パンブキンサラダ,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,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	349kcal 8.7g 8.5g
8(月)	じゃが芋スティック	ごはん,ホイコーロー,中華スープ,お茶	マミーハーベスト(災害救助用)	豚もも,赤みそ,レバー,鶏卵,豆腐,カットわかめ,マミー	じゃがいも,精白米,三温糖	にんじん,キャベツ,ピーマン,たまねぎ,チンゲンサイ,とうもろこし	412kcal 14.7g 7.6g
9(火)	動物ビスケット	米粉ロールパン,鶏肉のアップルソースがけ,ブロッコリーサラダ,トマト,ミルクスープ,牛乳	オレンジゼリー	鶏もも,牛乳,生クリーム,ゼラチン	米粉ロールパン,かたくり粉,三温糖,こまドレッシング	りんご,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,とうもろこし,ヤングコーン,きゅうり,トマト,かぼちゃ,にんじん,しめじ,パセリ,ブロッコリーストローベリー	432kcal 21.1g 20.7g
10(水)	さつま芋スティック	★人参ごはん,鶏肉ときゅうりの和風マヨネーズ,なすのみそ汁,お茶	フルーツヨーグルト	鶏もも,かまぼこ,油あげ,削り節,鶏ささ身,合わせみそ,ヨーグルト	さつまいも,七分つき米,こんにやく,三温糖,マヨネーズ	にんじん,しいたけ,さやえんどう,きゅうり,お豆腐,おなす,ねぎ,のたま,きゅうり,トマト,かぼちゃ,にんじん,しめじ,パセリ,りんご,バナナ,ブルーベリー,ジャム	298kcal 10.2g 5.6g
11(木)	アスパラガスビスケット	ミートスパゲティ,ポテトサラダ,バナナ,牛乳	パンブキンケーキ	豚ひき肉,チーズ,ツナ缶,牛乳,練乳,牛乳,鶏卵	スパゲティ,サラダ油,オリーブ油,じゃがいも,マヨネーズ,薄力粉,マーガリン,バター,三温糖	たまねぎ,にんじん,パセリ,きゅうり,とうもろこし,バナナ,かぼちゃ	725kcal 20.1g 29.7g
12(金)	人参スティック	バターロールパン,魚の磯辺揚げ,ごぼうサラダ,野菜スープ,牛乳	ポップコーン	メルルーサ,あおのり,ツナ缶,ベーコン,牛乳	バターロールパン,かたくり粉,マヨネーズ,とうもろこし	にんじん,ごぼう,きゅうり,水菜,とうもろこし,キャベツ,たまねぎ,まいたけ,しめじ,大根,パセリ	203kcal 6.0g 10.1g
13(土)	ジュース	すき焼き丼,小松菜の和え物,マスカットゼリー,牛乳	せんべい	豚もも,焼き豆腐,なると,鶏卵,削り節,牛乳	精白米,しらたき,せんべい	ねぎ,くささい,しいたけ,こまつな,しめじ,にんじん	460kcal 18.1g 10.5g
15(月)	動物ビスケット	マーボー丼,せん野菜サラダ,オレンジ,お茶	ソファール元氣ヨーグルト	豆腐,豚ひき肉,赤みそ,ツナ缶	精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,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,大根,きゅうり,水菜,梅しお,オレンジ	368kcal 12.4g 11.7g
16(火)	じゃが芋スティック	食パン,イチゴジャム,ささみのフィンガーフライ,きゅうりとコーンのサラダ,ポテトスープ,牛乳	プレーンケーキ	鶏ささ身,鶏卵,チーズ,ツナ缶,牛乳,きな粉,練乳,脱脂粉乳	じゃがいも,食パン,薄力粉,パン粉,サラダ油,マヨネーズ,マーガリン,三温糖	いちご,ジャム,キャベツ,きゅうり,アスパラ,とうもろこし,たまねぎ,にんじん,しょうが,たまねぎ,ブロッコリー,トマト	397kcal 16.0g 15.8g
17(水)	ひじきスティック	タコライス,三色サラダ,牛乳	ぶどうゼリー	豚ひき肉,チーズ,牛乳,ゼラチン	精白米,コンドレッシング,三温糖	たまねぎ,キャベツ,トマト,しょうが,にんじん,ブロッコリー,にんじん,スナップエンドウ,とうもろこし,野菜ジュース	408kcal 13.8g 12.8g
18(木)	さつま芋スティック	豚肉の柳川風井,キャベツと塩こんぶの和え物,お茶	牛乳 ココナッツサブレ	豚もも,鶏卵,削り節,生揚げ,塩昆布,牛乳	さつまいも,精白米,三温糖	たまねぎ,ねぎ,ごぼう,キャベツ,にんじん,きゅうり	390kcal 15.6g 12.8g
19(金)	アスパラガスビスケット	★七分付き玄米,さばの味噌煮,やみつききゅうり,里芋のみそ汁,お茶	コーンフレーク	さば,ホキ,赤みそ,油あげ,わかめ,削り節,白みそ,牛乳	七分つき米,三温糖,ごま油,すりいりごま,里芋,コーンフレーク,フルーツグラノーラ	しょうが,きゅうり,はくさい,いなす,しめじ,ねぎ	418kcal 15.1g 11.4g
20(土)	ジュース	親子丼,じゃが芋の煮物,マスカットゼリー,牛乳	せんべい	鶏もも,鶏卵,かまぼこ,削り節,はんぺん,牛乳	精白米,じゃがいも,三温糖,せんべい	たまねぎ,にんじん,さやえんどう	486kcal 16.8g 10.7g
22(月)	さつま芋スティック	中華丼,春雨サラダ,お茶	ビルクル 充実じゃこ気分	豚もも,生揚げ,ハム	精白米,三温糖,かたくり粉,サラダ油,はるさめ,マヨネーズ	にんじん,しょうが,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,とうもろこし,きゅうり	330kcal 8.2g 8.6g
23(火)	動物ビスケット	親子うどん,ちくわの磯辺揚げ,お茶	人参ヨーグルトケーキ	鶏もも,油あげ,なると,鶏卵,削り節,竹輪,あおのり,ヨーグルト,練乳	うどん,薄力粉,三温糖,サラダ油,マーガリン	ねぎ,しいたけ,にんじん,ほうれんそう,レモン	396kcal 14.6g 13.5g
24(水)	じゃが芋スティック	たけのごごはん,ほうれん草の和え物,かぼちゃの豚汁,お茶	カルビスゼリー	油あげ,鶏もも,削り節,しらす干し,豚肩ロース,赤みそ,牛乳,ゼラチン	じゃがいも,精白米,三温糖,すりいりごま	たけのこ,にんじん,さやえんどう,ほうれんそう,しめじ,かぼちゃ,大根,たまねぎ,ごぼう,ねぎ,レモン,かん笛,ハイファル	279kcal 11.8g 5.6g
25(木)	ひじきスティック	白い食卓ロール,キッズナゲット,ポパイサラダ,ころころスープ,牛乳	お好み焼き	鶏もも,鶏ひき肉,豆腐,鶏卵,レバー,ハム,牛乳,あおのり,削り節,さくらえび,豚ばら	白い食卓ロール,かたくり粉,マカロニ,マヨネーズ,じゃがいも,長いも,薄力粉	たまねぎ,しょうが,ほうれんそう,とうもろこし,にんじん,ブロッコリー,パセリ,キャベツ,ねぎ	474kcal 18.6g 27.3g
26(金)	人参スティック	レーズンロールパン,揚げ魚のレモン風味,粉ふき芋,トマト,きのこの豆乳スープ,牛乳	大学いも	赤魚,ベーコン,豆乳,牛乳,生クリーム	さつまいも,レーズンロールパン,かたくり粉,三温糖,揚げ油,じゃがいも,マーガリン,バター,サラダ油,黒ゴマ	レモン,トマト,しめじ,マッシュルーム,チンゲンサイ,エリンギ,にんじん,たまねぎ,パセリ	338kcal 9.8g 11.5g
27(土)	ジュース	ナポリタンスパゲティ,スイートポテトサラダ,マスカットゼリー,牛乳	せんべい	ソーゼン,牛乳	スパゲティ,オリーブ油,さつまいも,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,きゅうり	630kcal 14.0g 20.8g
29(月)	アスパラガスビスケット	鶏飯,ブロッコリーのおかか和え,みそ汁,お茶	牛乳 ハーベスト(災害救助用) そら豆	鶏もも,削り節,生揚げ,赤みそ,牛乳	精白米,三温糖,さつまいも	ごぼう,にんじん,さやえんどう,ブロッコリー,とうもろこし,大根,ねぎ,そら豆	423kcal 17.5g 12.7g
30(火)	人参スティック	★七分付き玄米,鶏肉とさつま芋の甘辛煮,すまし汁,お茶	あべかわ	鶏もも,豆腐,かまぼこ,削り節,きな粉	七分つき米,さつまいも,三温糖,すりいりごま,白玉粉,マカロニ	にんじん,ほうれんそう,えのきたけ	337kcal 12.7g 6.9g
31(水)	動物ビスケット	バターロールパン,ポークビーンズ,スパゲティサラダ,牛乳	あんみつ	大豆,豚もも,ベーコン,牛乳,チーズ,ツナ缶,竹輪,牛乳,あずき缶詰	バターロールパン,じゃがいも,三温糖,スパゲティ,マヨネーズ	たまねぎ,にんじん,トマト,パセリ,キャベツ,水菜,ハイファル,もも,缶詰,果肉,かん笛,バナナ,りんご	389kcal 13.7g 15.2g

月平均栄養価 エネルギー 404kcal たんぱく質 13.8g 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。

★マークの付いている日は七分付き玄米の日です。

29日は、おやつでそら豆をたべます。初夏の味覚の一つとして親しまれているそら豆は、鞘を空に向けて実の力で「空豆」とも書きます。この日は、鞘から豆を取り出したリ、絵本を見たりして楽しみます。お楽しみに♪