

令和5年 7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	からだの骨や力になるもの	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)	冷やし中華 さつま芋のレモン煮 マスカットゼリー、牛乳	せんべい		ツナ缶、牛乳	中華めん、マヨネーズ、三温糖、ごま油、さつま芋、せんべい	キャベツにんじん、とうもろこし、レモン 568kcal 13.8g 20.1g
3(月)	マーボー丼 春雨サラダ お茶	アスパラガスビスケット	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、にんじん、しょうが、とうもろこし、きゅうり	400kcal 12.5g 12.6g
4(火)	へきなん焼きそば マセドアンサラダ 卵スープ、牛乳	ピルクル かつばえびせん	豚肩ロース、さくらえび、かまぼこ、チーズ、鶏卵、豆腐、牛乳	焼きそば、サラダ油、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ	キャベツにんじん、たまねぎ、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、とうもろこし、大根、ごま油、しめじ	566kcal 18.8g 24.9g
5(水)	ごはん、魚の煮つけ いんげんのおかか和え けんちん汁、お茶	ジョア ストロベリー ポップコーン	赤魚、豆腐、油あげ、削り節	精白米、三温糖、里芋、とうもろこし	しょうが、さいやん、いんげん、にんじん、とうもろこし、大根、ごぼう、ねぎ	679kcal 83.5g 6.0g
6(木)	夏野菜のカレーライス キャベツサラダ 牛乳	スティックパン	牛乳、豚もも	精白米、じゃがいも、コンドレッシング、スティックパン	にんじん、たまねぎ、オクラ、マヨネーズ、キャベツ、きゅうり、水菜、ヤングコーン、とうもろこし	565kcal 15.7g 19.9g
7(金)	七夕そうめん ちくわの磯辺揚げ お茶	七夕ゼリー	油あげ、鶏もも、なると、削り節、竹輪、あおのり、粉寒天	手延そうめん、薄力粉	ねぎ、にんじん、しいたけ、オクラ、ハイナル缶、みかん缶、野菜ジュース	215kcal 9.6g 2.3g
8(土)	ハヤシライス 三色サラダ マスカットゼリー、牛乳	せんべい	豚もも、牛乳	精白米、じゃがいも、ごまドレッシング、せんべい	にんじん、たまねぎ、マンシュルーム、ブロッコリー、きゅうり、とうもろこし	551kcal 14.9g 16.3g
10(月)	★七分付き玄米 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 みそ汁、オレンジ、お茶	マミー ぼたぼた焼き	生揚げ、豚ひき肉、わかめ、削り節、赤みそ、マミー	七分つき米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、ぼたぼた焼き	たまねぎ、にんじん、さいやん、とうもろこし、えのきたけ、パロコリス、フラウト、オレンジ	463kcal 12.5g 7.8g
11(火)	レーズンロールパン、揚げ魚のレモン風味 きゅうりとコーンのサラダ、トマト スープ、スノーダル、牛乳	ぶどうゼリー	赤魚、ツナ缶、ベーコン、牛乳、ゼラチン	レーズンロールパン、かたくり粉、三温糖、揚げ油、マヨネーズ、はるさめ	レモン、キャベツ、きゅうり、アスパラ、とうもろこし、トマト、たまねぎ、しめじ、たけのこ、サイ、野菜ジュース	447kcal 17.9g 18.8g
12(水)	ごはん 酢鶏 ハンサンスー、お茶	ヤクルト あべかわ	鶏むね、ハム、豆腐、きな粉	精白米、かたくり粉、じゃがいも、三温糖、はるさめ、ごま油、白玉粉、マカロニ	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ピーマン、きゅうり、とうもろこし	452kcal 15.1g 3.4g
13(木)	豚肉の柳川風井 キャベツのごまネーズ和え お茶	手作りプリン	豚もも、鶏卵、生揚げ、高野豆腐、削り節、竹輪、牛乳、生クリーム、練乳	精白米、三温糖、すりりごま、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、みずば、キャベツ、オクラ、えんどう、とうもろこし	463kcal 18.1g 18.8g
14(金)	バターロールパン、ウインナー 鶏肉とブロッコリーの和風マヨネーズ ミルクスープ、牛乳	アイスクリーム	ソーセージ、鶏むね、牛乳、生クリーム	バターロールパン、マヨネーズ、砂糖、上白糖、アイスクリーム、コーンフレーク	ブロッコリー、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ハセリ	565kcal 17.9g 28.9g
15(土)	親子丼 小松菜の和え物 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、牛乳	精白米、せんべい	たまねぎ、ごま油、しめじ、にんじん	511kcal 19.6g 15.5g
18(火)	中華丼 さつま芋と昆布の煮物 お茶	コーンフレーク	豚もも、生揚げ、刻み昆布、大豆、削り節、牛乳	精白米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、さつま芋、ごま油、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	しょうが、にんじん、たまねぎ、オクラ、サイ、たけのこ、しいたけ、はくさい、ヤングコーン、さいやん、いんげん	425kcal 11.4g 8.1g
19(水)	焼きそば フランクフルト マミー	パピコ	豚もも、かまぼこ、さくらえび、いか、マミー	焼きそば、サラダ油	キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、しめじ	402kcal 11.5g 15.9g
20(木)	米粉ロールパン、鶏のからあげ 粉ふき芋、トマト カレースープ、牛乳	オレンジゼリー	鶏もも、ソーセージ、牛乳、ゼラチン	米粉ロールパン、かたくり粉、サラダ油、じゃがいも、さつまいも、ソーダ、ガリナ、バター、三温糖	しょうが、にんにく、トマト、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、オクラ、オレンジジュース、みかん缶	594kcal 25.2g 27.2g
21(金)	★ひじきごはん、いわしの八丁味噌煮 やみつききゅうり 里芋のみそ汁、お茶	ブルーベリーヨーグルト	鶏もも、油あげ、わかめ、削り節、白みそ、ヨーグルト	七分つき米、サラダ油、ごま油、すりいりごま、里芋	おかひじま、にんじん、さいやん、とうもろこし、きゅうり、たまねぎ、なす、しめじ、ねぎ、ブルーベリージャム	436kcal 24.3g 8.3g
22(土)	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、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	392kcal 14.9g 10.7g
24(月)	食パン、イチゴジャム ポーケビーンズ ポパイサラダ、牛乳	大学いも	大豆、豚もも、ベーコン、牛乳、チーズ、ハム、牛乳	食パン、じゃがいも、三温糖、マカロニ、マヨネーズ、さつまいも、サラダ油、黒コメ	いちごジャム、たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ、ほうろ、れんそう、とうもろこし	592kcal 21.1g 19.5g
25(火)	★七分付き玄米、鶏のごま風味揚げ ほうれん草のおかか和え なすのみそ汁、お茶	フルーツヨーグルト	鶏もも、削り節、合わせみそ、ヨーグルト	七分つき米、かたくり粉、ごま、むき、サラダ油、三温糖	しょうが、にんにく、ほうれん草、もやし、なす、ねぎ、えのきたけ、キャベツ、ハイナル缶、みかん缶、もも缶、りんご、バナナ、ブルーベリージャム、みずとう	515kcal 23.0g 17.2g
26(水)	タコライス ブロッコリーサラダ 牛乳	とうもろこし	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、たまし、うが、にんにく、ブロッコリー、とうもろこし、ヤングコーン、きゅうり、とうもろこし	484kcal 19.3g 16.4g
27(木)	ごはん、みそカツ せん野菜サラダ、トマト 野菜スープ、牛乳	カルビスゼリー	鶏もも、鶏卵、赤みそ、ツナ缶、牛乳、ゼラチン	精白米、薄力粉、パン粉、三温糖、マヨネーズ、じゃがいも	大根、きゅうり、水菜、揚げ油、お豆腐、にんじん、たまねぎ、パセリ、レモン、みかん缶、ハイナル缶	587kcal 21.4g 21.1g
28(金)	白い食卓ロール、魚の揚げ煮 ごぼうサラダ ポテトとチキンのスープ、牛乳	飲むヨーグルト カルシウムせん	赤魚、ツナ缶、鶏もも、牛乳、飲むヨーグルト	白い食卓ロール、かたくり粉、三温糖、揚げ油、マヨネーズ、じゃがいも、せんべい	しょうが、ごぼう、にんじん、きゅうり、水菜、とうもろこし、たまねぎ、しいたけ、ブロッコリー	581kcal 25.2g 21.6g
29(土)	ナポリタンス、パグティ パンブキンサラダ マスカットゼリー、牛乳	せんべい	ソーセージ、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、かぼちゃ、きゅうり	635kcal 16.9g 20.7g
31(月)	★七分付き玄米 肉じゃが 切り干し大根のみそ汁、お茶	牛乳 枝豆 ハーベスト	豚もも、削り節、わかめ、合わせみそ、牛乳、えだまめ	七分つき米、じゃがいも、しらたき、三温糖、里芋	にんじん、たまねぎ、さいやん、とうもろこし、切り干し大根、なす、えのきたけ、もやし	483kcal 19.2g 12.3g

月平均栄養価 エネルギー 503kcal たんぱく質 20.1g 脂質 15.8g

\*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。

7日(金)は、七夕です。メニューに七夕そうめん・七夕ゼリーが出ます。何個星が見つけれらるかな？お楽しみに！

14日(金)食育「ホットドッグを作ってみよう！」ということで、バターロールパンに自分でウインナーを挟んで食べます。

31日(月)は、食育として枝付きの枝豆を五感を使って見たり触ったりします。成長すると大豆になることや、豆腐・きな粉に変身することを知り、おやつで頂きます。