

令和5年 7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)	ジュース	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 いも、せんべい	キャベツにんじん、とう もろこし、レモン	505kcal 11.2g 14.3g
3(月)	すいか	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	すいかなす、れんこん、た けのこ、ねぎ、らピーマ ンにんじん、しょうが、とう もろこし、きゅうり	329kcal 10.1g 10.1g
4(火)	さつま芋スティック	へきなん焼きそば マセドアンサラダ 卵スープ、牛乳	ビルクル 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	さつまいも、焼きそば 麺、サラダ油、じゃがい も、マヨネーズ	キャベツにんじん、たま ご、ピーマン、かぼちゃ、 きゅうり、とうもろこし、大 根、こまつな、しめじ	425kcal 13.9g 16.7g
5(水)	ハイ！チーズ	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、削り節、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、さいいんげん、 にんじん、とうもろこし、 し、大根、ごぼう、ねぎ	559kcal 65.6g 7.5g
6(木)	人参スティック	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、 コーン、ドレッシング、ス ティックパン	にんじん、たまねぎ、オウ ライスキニー、カブ、ケム レン、きゅうり、水菜、ヤン グコーン、とうもろこし	451kcal 11.7g 14.8g
7(金)	バナナ	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	バナナ、ねぎ、にんじん、し めじ、オクラ、パプリカ、 缶、みかん缶、野菜ジュース	239kcal 8.5g 2.0g
8(土)	ジュース	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、マツ タケ、レム、ブロッコリー、 きゅうり、とうもろこし	492kcal 12.1g 11.3g
10(月)	アスパラガスビスケット	★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、さや えんどう、大根、はくさい、 のきたけ、ブロッコリー、 ブラウト、オレンジ	394kcal 10.6g 7.3g
11(火)	しるこスティック	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 スープヌードル、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、揚げ魚、 マヨネーズ、はるさめ	レモン、キャベツ、きゅうり、ア スパラガス、とうもろこし、マト たまねぎ、しめじ、たけのこ、 ゲンサイ、野菜ジュース	300kcal 10.4g 12.7g
12(水)	ブリットロースト塩バター	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	387kcal 12.9g 3.4g
13(木)	人参スティック	豚肉の柳川風丼 キャベツのごまネーズ和え お茶	手作りプリン	豚もも、鶏卵、生揚げ、 赤豆、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	にんじん、たまねぎ、お ぎ、ごぼう、みそ、キャベツ、 スナップえんどう、とうも ろこし	378kcal 14.7g 15.0g
14(金)	ひじきスティック	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、三温糖、ス ティック、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	430kcal 12.6g 22.2g
15(土)	ジュース	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、こまつな、し めじ、にんじん	460kcal 15.9g 10.7g
18(火)	さつま芋スティック	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	さつまいも、精白米、三温 糖、かたくり粉、サラダ油、 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、チンゲンサイ、たけ のこ、しいたけ、はくさい、ヤン グコーン、さいいんげん	388kcal 9.7g 6.9g
19(水)	動物ビスケット	焼きそば フルーツ マミー	パピコ	豚もも、かまぼこ、さくら えび、いか、マミー	焼きそば麺、サラダ油	キャベツ、もやし、にん じん、らピーマン、しめじ	337kcal 8.7g 14.3g
20(木)	人参スティック	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、マーガリン、パ ター、三温糖	にんじん、しょうが、にん じん、トマト、かぼちゃ、たま ねぎ、パセリ、オレンジジュ ース、みかん缶	469kcal 20.6g 22.3g
21(金)	ハイ！チーズ	★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	おひじき、にんじん、さや えんどう、きゅうり、たま ねぎ、しめじ、ねぎ、 ブルーベリージャム	382kcal 20.5g 9.8g
22(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、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
24(月)	バナナ	食パン、イチゴジャム ポークビーンズ 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	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、黒ゴ マ	バナナ、いちごジャム、たま ねぎ、にんじん、トマト、パセ リ、ほうれんそう、とうもろこ し	465kcal 14.7g 13.0g
25(火)	しるこスティック	★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、サラダ油、三温 糖	しょうが、にんじん、ほうれん草、も やし、なす、ねぎ、のきたけ、 キャベツ、パプリカ、みかん缶、 毎日のバナナ、ブルーベ リージャム、お豆腐	514kcal 21.9g 18.8g
26(水)	ブリットロースト塩バター	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、マト、し ょうが、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、とうもろこし	373kcal 14.3g 11.7g
27(木)	人参スティック	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	にんじん、大根、きゅうり、水 菜、梅ひし、お、トマト、たま ねぎ、パセリ、レモン、みかん 缶、バナナ、フルーツ	484kcal 17.8g 16.3g
28(金)	ひじきスティック	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、揚げ粉、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、ブラウト	415kcal 16.2g 15.2g
29(土)	ジュース	ナポリタンズ、パゲティ パンキンサラダ マスカットゼリー、牛乳	せんべい	ソーセージ、牛乳	スナゲティ、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	559kcal 13.7g 14.8g
31(月)	アスパラガスビスケット	★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 たまめ	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 やえんどう、切り干し大根、 なす、のきたけ、もやし	421kcal 16.6g 11.3g

月平均栄養+A19129価 エネルギー 419kcal たんぱく質 15.8g 脂質 12.4g

\*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れるかな？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、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、食育として枝付木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。