

令和5年 9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(金)	動物ビスケット	バターロールパン、魚のステーキソースがけ 粉ふき芋、トマト スープヌードル、牛乳	あんみつ	メルルーサー、ベーコン、 牛乳、あずき缶詰	バターロールパン、かたくり 粉、三温糖、サラダ油、 じゃがいも、さつまいも、 マーガリン、バター、はるさ め	たまねぎ、しょうが、トマト、しめ じ、まいたけ、チンゲンサイ、パ イナップル、椎茸、もも、豆腐、みか ん、缶詰、バナナ、りんご	314kcal 12.8g 10.6g
2(土)	ジュース	焼きそば、スイートポテトサラダ、牛乳	プリン	豚もも、かまぼこ、ハム、 牛乳	焼きそば、三温糖、サラダ油、 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、きゅうり	427kcal 9.7g 17.8g
4(月)	ブリッツロール塩バター	中華丼 さつまいもと昆布の煮物 お茶	スティックパン	豚もも、生揚げ、刻み昆 布、大豆、削り節	精白米、三温糖、かたくり 粉、サラダ油、さつまい も、スティックパン	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 グコン、さやいんげん	369kcal 9.7g 10.3g
5(火)	さつまいもスティック	米粉ロールパン、魚のフライオーロラソース きゅうりとコーンのサラダ、トマト ミルクスープ、牛乳	キャロットゼリー	赤魚、鶏卵、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、薄力粉、パン 粉、マヨネーズ、三温糖	キャベツ、きゅうり、アスパラ、 さつまいも、しょうが、かぼち や、野菜ジュース	336kcal 14.6g 13.7g
6(水)	ひじきスティック	カレーライス せん野菜サラダ 牛乳	フルーツヨーグルト	豚もも、牛乳、ツナ缶、牛 乳、ヨーグルト	精白米、押麦、じゃがい も、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、スノーピー ク、さつまいも、りんご、梅干、大根、 かぼちや、豆腐、みかん、缶詰、も も、バナナ、ブルーベリー、ジャム、ぶ どう	487kcal 12.1g 16.0g
7(木)	バナナ	親子うどん ちくわの磯辺揚げ お茶	ポップコーン ヤクルト	豚もも、油あげ、なると、 鶏卵、削り節、竹輪、あ おのり	うどん、薄力粉、とうもろ こし	バナナ、ねぎ、しいたけ、 にんじん、ほうれんそう	352kcal 14.1g 6.4g
8(金)	アスパラガスビスケット	★七分付き玄米 さつまいもと鶏肉の甘辛煮 なすのみそ汁、お茶	マミー かっぱえびせん	豚もも、油あげ、わかめ、 削り節、白みそ、マミー	七分つき米、さつまい も、かたくり粉、三温糖、 すりいりごま、サラダ油	しょうが、なす、たまね ぎ、しめじ、ねぎ	426kcal 12.8g 7.0g
9(土)	ジュース	ハヤシライス、三色サラダ、牛乳	ゼリー	豚もも、牛乳	精白米、じゃがいも、 コンドレッシング	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、ブロッ コリー、きゅうり、とうも ろこし	445kcal 13.2g 10.7g
11(月)	しるこスティック	★七分付き玄米 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 切り干し大根のみそ汁、お茶	手作りプリン	生揚げ、豚ひき肉、削り 節、合わせみそ、鶏卵、 牛乳、生クリーム、練乳	七分つき米、じゃがい も、三温糖、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、さ やえんどう、切り干し 大根、なす、キャベツ、ね ぎ	409kcal 12.4g 12.7g
12(火)	人参スティック	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き けんちん汁、お茶	牛乳 ココナッツサブレ	ホキ、白みそ、豆腐、油 あげ、削り節、牛乳	精白米、マーガリン、マ ヨネーズ、里芋	にんじん、キャベツ、 ピーマン、しめじ、大根、 ごぼう、ねぎ	346kcal 14.3g 9.4g
13(水)	動物ビスケット	キッズピビンバ やみつつききゅうり お茶	ジョア ストロベリー さつまいもとりんごのケーキ	豚ひき肉、鶏卵、練乳	精白米、ごま油、サラダ 油、すりいりごま、薄力 粉、さつまいも、マーガ リン、三温糖	ねぎ、しょうが、にんに く、もやし、にんじん、ほう れんそう、きゅうり、りん ご	540kcal 15.7g 20.1g
14(木)	ハイ！チーズ	ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちやのみそ汁、お茶	コーンフレーク	豚もも、レバー、油あげ、 削り節、赤みそ、牛乳	精白米、コーンフレー ク、フルーツグラノーラ	たまねぎ、ピーマン、に んじん、しょうが、にんに く、かぼちや、はくさい、 大根、ねぎ	397kcal 15.2g 9.4g
15(金)	ブリッツロール塩バター	レーズンロールパン、コロツケ ごぼうときゅうりのサラダ、トマト かぼちやとウインナーのスープ、牛乳	大学いも	ツナ缶、ワセソシ、牛乳	レーズンロールパン、 揚げ油、マヨネーズ、さ つまいも、三温糖、サラ ダ油、黒ごま	ごぼう、きゅうり、とうも ろこし、トマト、かぼちや、 たまねぎ、にんじん、パ セリ	351kcal 8.9g 12.3g
16(土)	ジュース	焼きうどん、ほうれん草の和え物、牛乳	プリン	豚もも、かまぼこ、牛乳	うどん	キャベツ、にんじん、た まねぎ、ほうれんそう、 もやし	323kcal 10.3g 7.6g
19(火)	さつまいもスティック	白い食卓ロール、魚の唐揚げ中華ソース 春雨サラダ 卵スープ、牛乳	オレンジゼリー	メルルーサー、ハム、鶏 卵、豆腐、牛乳、ゼラチ ン	さつまいも、白い食卓 ロール、かたくり粉、ゼラチ ン、三温糖、はるさめ、マヨ ネーズ	とうもろこし、きゅうり、 大根、にんじん、ごまつ な、しめじ、オレンジ ジュース、みかん缶詰	276kcal 11.6g 10.3g
20(水)	ひじきスティック	★きのこごはん チンゲン菜の和え物 玉ねぎのみそ汁、お茶	するめ 一口チーズ	豚もも、油あげ、生揚げ、 あおさ、削り節、合わせ みそ、するめ、一口チ ーズ	七分つき米、すりいり ごま	しいたけ、しめじ、にんじん、 さやえんどう、まいたけ、チ ンゲンサイ、もやし、たまね ぎ、大根、ねぎ	261kcal 11.8g 7.8g
21(木)	バナナ(おやつ)	親子丼 キャベツと塩こんぶの和え物 オレンジ、お茶	ビルクル アスパラガスビスケット	鶏卵、鶏もも皮つき、削 り節、刻みのみ、塩昆布	精白米、三温糖	バナナ、たまねぎ、ねぎ、 みつば、しめじ、キャベ ツ、にんじん、きゅうり、 オレンジ	420kcal 12.3g 6.8g
22(金)	しるこスティック	バターロールパン、さつまいものクリームシチュー ブロッコリーサラダ 牛乳	フルーツポンチ	豚もも、ベーコン、豆腐、 牛乳、生クリーム	バターロールパン、さ つまいも、じゃがいも、 サラダ油、ごまドレッシ ング	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、パ イナップル、椎茸、もも、豆腐、みか ん、缶詰、バナナ、りんご	312kcal 9.6g 14.1g
25(月)	動物ビスケット	米粉ロールパン、油淋鶏 コールスローサラダ ころころスープ、牛乳	ぶどうゼリー	豚もも、ハム、牛乳、ゼラ チン	米粉ロールパン、かた くり粉、揚げ油、三温糖、 ごま油、じゃがいも	しょうが、お茶、にんにく、キャベ ツ、きゅうり、レーズン、にんじ ん、たまねぎ、ブロッコリー、パ セリ、野菜ジュース	239kcal 7.6g 8.5g
26(火)	人参スティック	★マーボー丼 パンサンサー お茶	牛乳 ハーベスト	豆腐、豚ひき肉、赤み そ、ハム、牛乳	七分つき米、ごま油、三 温糖、かたくり粉、はる さめ	にんじん、たまねぎ、な す、れんこん、ねぎ、にら、 ピーマン、しょうが、きゅ うり、とうもろこし	368kcal 12.5g 12.3g
27(水)	ブリッツロール塩バター	さつまいもご飯 小松菜の和え物 豚汁、お茶	いちごヨーグルト	削り節、豚もも、生揚げ、 赤みそ、ヨーグルト	精白米、さつまいも、里 芋	ごまつな、しめじ、にん じん、たまねぎ、だいに ん、ねぎ、いちご、ジャム	220kcal 6.7g 3.3g
28(木)	ハイ！チーズ	和風スバゲティ ブロッコリーサラダ バナナ、牛乳	パンピングケーキ	ツナ缶、牛乳、練乳、鶏 卵	スバゲティ、オリーブ 油、ごまドレッシング、 薄力粉、マーガリン、パ ター、三温糖	たまねぎ、ピーマン、ブ ロッコリー、とうもろこ し、ヤングコーン、きゅ うり、バナナ、かぼちや	547kcal 15.2g 22.7g
29(金)	ひじきスティック	白い食卓ロール、ハンバーグ かぼちやのごまマヨネーズ 野菜スープ、牛乳	あべかわ	豚ひき肉、鶏卵、牛乳、 おから、ベーコン、豆腐、 きな粉	白い食卓ロールパン粉、 さつまいも、マヨネーズ、す りいりごま、白玉粉、マカ ロ、三温糖	たまねぎ、かぼちや、ブ ロッコリー、大根、にん じん、キャベツ、チンゲ ンサイ、しめじ	411kcal 17.2g 20.7g
30(土)	ジュース	ミートスバゲティ、ポテトサラダ、牛乳	マスカットゼリー	豚ひき肉、牛乳	スバゲティ、マーガ リン、じゃがいも、マヨ ネーズ	たまねぎ、にんじん、パ セリ、きゅうり	392kcal 11.2g 9.1g

月平均栄養価 エネルギー 374kcal たんぱく質 12.1g 脂質 11.6g

*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。

9月29日(金)は、十五夜です。「十五夜」とは、一年で満月が最も美しく見える日だそうです。

「中秋の名月」とも呼ばれ、その年の収穫などに感謝をする日本の伝統行事です。爽やかな秋に感謝しながら名月を鑑賞してみたいかですか？

満月に見立てた丸い「ハンバーグ」"あべかわ"をたべます。お楽しみに!!