

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、トマトスープレース、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、パイン、バナナ、もも、いちご、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、ヤングコーン、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、ピーマン、じゃがいも、セリ、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、スプレーチーズ、バナナ、りんご、いちご、みかん、さくらんぼ、いちご、みかん、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、かぼちゃのみそ汁、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、かぼちゃ、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、コロッセ、ごぼうときゅうりのサラダ、トマト、かぼちゃとウインナーのスープ、牛乳	大学いも	ツナ缶、ワセシ、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、かぼちゃ、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、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、たまねぎ、しめじ、オレングジュース、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、オレング	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、パイン、バナナ、もも、いちご、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、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、だいきん、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、バター、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、かぼちゃ	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、かぼちゃのごまマヨネーズ、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、さつまいも、マヨネーズ、すりいりごま、白玉粉、マカニ、三温糖	たまねぎ、かぼちゃ、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!!