

令和5年 8月 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(火)	さつま芋スティック	白い食卓ロール、チキンカツ ごぼうサラダ、トマト 野菜スープ、牛乳	あべかわ	鶏もも皮つき、鶏卵、ツナ 缶、ベーコン(豚)、牛乳 豆腐、きな粉	さつままい、白い食卓ロー ル、薄力粉、パン粉、マヨ ネーズ、白玉粉、マカロニ、 三温糖	ごぼう、にんじん、きゅうり、 とうもろこし、トマト、キャベ ツ、たまねぎ、大根、まいた け、パセリ	716kcal 13.2g 54.7g
2(水)	ハイ！チーズ	食パン、イチゴジャム 豆腐の真砂揚げ、キャベツサラダ スープ、ヌードル、牛乳	オレンジゼリー	豆腐、鶏ひき肉、さくらえび、 しらす干し、鶏卵、牛乳、ゼ ラチン	食パン、かたくり粉、ごまド レッシング、はるさめ、三温 糖	いちごジャム、にんじん、 キャベツ、きゅうり、コーン、 えんどう、しめじ、チンゲン サイ、みかん	307kcal 13.1g 11.5g
3(木)	人参スティック	五目ラーメン じゃが芋とひじきの煮物 オレンジ、お茶	コーンフレーク	豚もも、脂付、なると、はん べん、削り節、牛乳	中華めん、ごま油、じゃが いも、三温糖、コーンフレ ーク、フルーツグラノーラ	にんじん、とうもろこし、チ ンゲンサイ、しめじ、しょう が、にんにく、ひじき、いん げん、オレシ	302kcal 10.4g 4.6g
4(金)	動物ビスケット	米粉ロールパン、魚の利休揚げ きゅうりとコーンのサラダ ポテトスープ、牛乳	みりん揚	ホキ、ツナ缶、トマト、牛乳	米粉ロールパン、三温糖、 かたくり粉、白ゴマ、マヨ ネーズ、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、アスパ ラガス(グリーン)、とうもろこし(ホ ール)、かねめ、たまねぎ、にん じん、しめじ(ほんしめじ)、 いんげん、オレシ	337kcal 10.8g 16.0g
5(土)	ジュース	ミーツパグティ ポテトサラダ ゼリー、牛乳	せんべい	豚ひき肉、牛乳	スパゲティ、マーガリン(ウ トタイプ)、じゃがいも、マヨ ネーズ、せんべい	たまねぎ、にんじん、パセ リ、きゅうり、ゼリー	447kcal 11.7g 9.7g
7(月)	ひじきスティック	★小松菜とじゃこの混ぜご飯 鶏肉ときゅうりの和風マヨネーズ 五目みそ汁、お茶	キャロットゼリー	しらす干し、鶏ささ身、生揚げ かつお節、みそ、赤色 辛みそ、ゼラチン	米・七分つき米、ごま油、マ ヨネーズ、三温糖	ごまつな、とうもろこし、きゅ うり、とうがんと、にんじん、ね ぎ、野菜ジュース	265kcal 9.1g 6.4g
8(火)	さつま芋スティック	厚揚げの卵とじ丼 チンゲン菜としらすの和え物 お茶	かっぱえびせん	生揚げ、鶏もも皮なし、削り 節、鶏卵、刻みのり、しらす	さつままい、米・精白米、三 温糖	にんじん、しめじ、たまねぎ ねぎ、みつば(根みつば)、 チンゲンサイ、もやし	301kcal 12.6g 7.9g
9(水)	バナナ(おやつ)	タコライス パンプキンサラダ 牛乳	星たべよ	豚ひき肉、チーズ(ハルサ ン)、牛乳	米・精白米、さつままい、マ ヨネーズ、星たべよ	バナナ、たまねぎ、キャベ ツ、マト、しょうが、にんに く、かぼちゃ、きゅうり	502kcal 13.4g 16.9g
10(木)	人参スティック	夏野菜のカレーライス コーンスローサラダ 牛乳	アスパラガスビス ケット	牛乳、豚もも、脂付、ハム、 牛乳	米・精白米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、なす、 オクラ、ズッキーニ、マッシュ ルーム(水煮缶詰)、キャベツ、 きゅうり、レーズン	385kcal 10.8g 11.6g
12(土)	ジュース	中華丼 さつま芋のレモン煮 ゼリー、牛乳	せんべい	豚もも、脂付、牛乳	米・精白米、さつままい、三 温糖、せんべい	たけのこ、しいたけ、にんじ ん、たまねぎ、はくさい、チン ゲンサイ、レモン、ゼリー	468kcal 13.0g 7.3g
14(月)	しるこスティック	ナポリタンスパグティ ポテトサラダ 牛乳	ゼリー	ソーセージ、豚もも、脂付、 チーズ(ハルサン)、ツナ缶 トマト、牛乳	スパゲティ、サラダ油、オ リーブ油、じゃがいも、マヨ ネーズ	たまねぎ、にんじん、ビーマ ン、エリンギ、きゅうり、とうも ろこし(ホール)、かねめ、ゼリー	451kcal 13.6g 15.9g
15(火)	動物ビスケット	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 牛乳	棒アイス	豚もも、脂付、牛乳	米・精白米、おおむぎ、押 麦、じゃがいも、ごまドレ 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、 とうもろこし(ホール)、か ねめ、ヤングコーン、きゅうり	397kcal 11.0g 11.3g
16(水)	アスパラガスビス ケット	★七分付き玄米 豚肉のしょうが焼き みそ汁、お茶	ハーベスト ヤクルト	豚もも、脂付、レバー(豚 肝臓)、油あげ、カットわか め、削り節、みそ、甘みそ	米・七分つき米	たまねぎ、ピーマン、にんじ ん、しょうが、にんにく、大根、 えのきたけ、ブロッコリー (芽生え)	348kcal 13.8g 7.8g
17(木)	ひじきスティック	マーボー丼 春雨サラダ お茶	まがりせんべい ジョア	豆腐、豚ひき肉、みそ、赤色 辛みそ、ハム	米・精白米、三温糖、かた くり粉、はるさめ、マヨネーズ、 まがりせんべい	なす、れんこん、たけのこ、 にら、ピーマン、にんじん、 しょうが、とうもろこし、きゅ うり	428kcal 14.2g 11.2g
18(金)	ブリッツロール ト塩バター	親子丼 小松菜の和え物 お茶	ヨーグルト	鶏卵、鶏もも皮つき、削り 節、刻みのり	米・精白米、三温糖	たまねぎ、ねぎ、みつば(根 みつば)、しめじ、ごまつな、 えのきたけ	318kcal 12.3g 6.3g
19(土)	ジュース	すき焼き丼 ほうれん草の和え物 ゼリー、牛乳	せんべい	豚もも、脂付、焼き豆腐、な ると、鶏卵、牛乳	米・精白米、しらたき、せん べい	ねぎ、はくさい、しいたけ (菌床)、生ほうれん草、 もやし、ゼリー	475kcal 18.1g 10.7g
21(月)	動物ビスケット	★七分付き玄米、かつおふりかけ 肉じゃが、五目みそ汁 お茶	フルーツヨーグルト	豚もも、脂付、削り節、生揚 げかつお節、みそ、甘み そ、ヨーグルト	米・七分つき米、じゃがい も、しらたき、三温糖	にんじん、えんどう、大根、 ねぎ、えのきたけ、ハチマ ク、みかん、もも、りんご、パ ナナ、ぶどう	358kcal 11.5g 6.3g
22(火)	さつま芋スティック	レーズンロールパン、チキンの南蛮漬け いんげんのごまネーズ和え、トマト 中華スープ、牛乳	ココナッツサブレ ピルクル	鶏もも皮つき、ツナ缶、削り 節、豆腐、カットわかめ、 牛乳	さつままい、レーズンロー ルパン、かたくり粉、三温 糖、サラダ油、マヨネーズ、 ごま	たまねぎ、にんじん、ピーマ ン、にんにく、きゅうり、いん げん、とうもろこし(ホール)、か ねめ、トマト、チンゲンサイ	480kcal 16.6g 22.1g
23(水)	ハイ！チーズ	五目ごはん キャベツのおかか和え 豚汁、お茶	充実じゃこ気分 ヤクルト	鶏もも皮つき、油あげ、削り 節、豚もも、脂付、生揚げ、 みそ、赤色辛みそ	米・精白米、こんにやく (板)、里芋(冷凍)	ごぼう、にんじん、しいたけ (干、乾)、さやえんどう、 キャベツ、きゅうり、水菜、ヤ ングコーン、たまねぎ	317kcal 11.3g 7.7g
24(木)	人参スティック	わかめごはん 五色野菜煮 けんちん汁、お茶	ヨーグルトゼリー	わかめごはんの煮、豚もも も、豆腐、油あげ、削り節、 ヨーグルト、牛乳、ゼラチン	米・精白米、じゃがいも、三 温糖、里芋(冷凍)	にんじん、しめじ、たまねぎ さやえんどう、大根、ごぼう、 ねぎ、もも、缶詰(黄肉種)、 果肉、みかん缶詰	364kcal 13.9g 7.8g
25(金)	ひじきスティック	バターロールパン、魚のフライ、オーロラソース せん野菜、ポテトとウインナーのスープ 牛乳	フルーツパフェ	ホキ、鶏卵、ツナ缶、缶、ソ セージ、牛乳	バターロールパン、薄力 粉、マヨネーズ、マヨネ ーズ、じゃがいも、アイスクリ ム、コーンフレーク	きゅうり、大根、水菜、とうも ろこし、梅ひしお、たまねぎ にんじん、パセリ、みかん、 バナナ、フルーツ	443kcal 15.6g 19.9g
26(土)	ジュース	焼きうどん チンゲン菜と卵の和え物 ゼリー、牛乳	せんべい	豚もも、脂付、かまぼこ(蒸 し)、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、ゼリー	347kcal 10.7g 6.5g
28(月)	アスパラガスビス ケット	白い食卓ロール、ヤンニョムチキン かぼちゃのごまマヨネーズ 中華スープ、ハム、牛乳	大学いも	鶏もも皮つき、ハム、豆腐、 牛乳	白い食卓ロール、かたくり 粉、三温糖、ごま、さつま まい、マヨネーズ、いりごま、は るさめ、ゴマ	にんにく、かぼちゃ、ブロッ コリー、チンゲンサイ、とう もろこし(ホール)、か ねめ	447kcal 14.9g 17.2g
29(火)	さつま芋スティック	親子うどん ひじきの煮物 バナナ、お茶	ぶどうゼリー	鶏もも皮つき、油あげ、な ると、鶏卵、削り節、干しひ じき(アケル)、乾、竹輪(焼 き竹輪)、ゼラチン	さつままい、うどん、三温糖	万能ねぎ、しいたけ(干、 乾)、にんじん、ほうれん草、 さやいんげん、バナナ、 野菜ジュース(紫)	308kcal 12.3g 6.1g
30(水)	しるこスティック	とうもろこしご飯、さばの塩焼き ほうれん草のおかか和え なすのみそ汁、お茶	蒸しパン ヤクルト	さば、ホキ、削り節、みそ、甘 みそ、鶏卵、牛乳、きな粉	米・精白米、三温糖、薄力 粉、マーガリン(ウトタイプ)	とうもろこし、ほうれん草、 もやし、なす、ねぎ、えの きたけ、キャベツ	2115kcal 12.3g 44.4g
31(木)	人参スティック	★七分付き玄米 ホイコーロー、 卵スープ、お茶	カルシウムせん 牛乳	豚もも、脂付、みそ、赤色辛 みそ、レバー(豚肝臓)、鶏 卵、豆腐、牛乳	米・七分つき米、三温糖、 せんべい	にんじん、キャベツ、ピーマ ン、たまねぎ、せんべい、大 根、しめじ(ほんしめじ)、ね ぎ	376kcal 17.1g 11.0g

月平均栄養価 エネルギー 462kcal たんぱく質 15.8g 脂質 13.8g

※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。

★マークの付いている日は七分付き玄米の日です。

旬の夏野菜(トマト、キュウリ、ピーマンなど)にはたっぷりの水分とカリウムが多く含まれていて、夏バテや熱中症予防に効果的です！

園では育てた野菜を年長さんが収穫して食事で食べています♪