

令和5年 6月 乳児献立表

へきなんども園

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(木)	さつま芋スティック	ごはん 豚肉のしょうが焼き みそ汁、お茶	ぱりんこ	豚もも、脂付レバー(豚肝臓)、油 あげ、わかめ、削り節、みそ (赤)、赤色辛みそ	さつまいも、米・精白米、はりんこ	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)	291kcal 12.7g 5.7g
2(金)	ひじきスティック	米粉ロールパン、魚の磯辺揚げ ごぼうサラダ、トマト ポテトとチキンのスープ、牛乳	かつぱえびせん	メルルーサ、あおのり(寒干し)、ツナ缶、油漬レタス、わかめ、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳	米粉ロールパン、かたくり粉、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも	ごぼう、にんじん、きゅうり、水菜、とうもろこし(赤・黄)、トマト、たまねぎ、まいたけ、パセリ	290kcal 8.3g 13.2g
3(土)	ジュース	タコライス ポテトサラダ ゼリー、牛乳	せんべい	豚ひき肉、牛乳	米・精白米、じゃがいも、マヨネーズ(全卵型)、せんべい	たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、きゅうり、ゼリー	550kcal 11.8g 16.8g
5(月)	アスパラガス ビスケット	★マーボー丼 パンサンスー お茶	まがりせんべい 飲むヨーグルト	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ(米)、赤色辛みそ、ハム(ロース)、飲むヨーグルト(ホト乳)	米・七分つき米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、まがりせんべい	たまねぎ、ずしん、れんこん、ねぎ(葉ねぎ)、にら、ピーマン、にんじん、しょうが、きゅうり、とうもろこし(赤・黄)	388kcal 12.1g 8.2g
6(火)	さつま芋スティック	小松菜とじゃこの混ぜご飯 鶏肉とブロッコリーの和風マヨネーズ けんちん汁、お茶	きらず揚げ ジョア ストロベリー	しらす干し、干しえび(皮付き)、鶏むね皮なし(若鶏)、豆腐(木綿)、油あげ、削り節	さつまいも、米・精白米、ごま油、マヨネーズ(卵黄型)、砂糖、上白糖、里芋(冷凍)	ごまつな、とうもろこし(赤・黄)、かぼちゃ、パセリ	324kcal 12.7g 6.5g
7(水)	動物ビスケット	★厚揚げの卵とじ チンゲン菜の和え物 お茶	充実じゃこ気分 マミー	生揚げ、鶏もも皮なし(若鶏)、削り節、鶏卵(全卵・生)、削り節、油あげ、マミー	米・七分つき米、三温糖、すり切りごま	にんじん、しめじ(ぶなしめじ)、たまねぎ、ねぎ(白)、みずば(椎みつば)、チンゲンサイ、もやし(大豆)	353kcal 12.9g 8.9g
8(木)	人参スティック	ナポリタンスパゲティ かいじゅうサラダ 牛乳	するめ 一口チーズ	ソーゼン(ウイナー)、豚もも、脂付、チーズ(ハルバツ)、牛乳、するめ、一口チーズ	スパゲティ、サラダ油、オリブ油、さつまいも、コーンフレーク、マヨネーズ(卵黄型)	にんじん、たまねぎ、ピーマン、エリンギ、かぼちゃ、きゅうり、ブロッコリー	416kcal 15.7g 15.2g
9(金)	ひじきスティック	バターロールパン、カレイの米、パン粉フライ、 大豆ころころサラダ きのこの豆腐スープ、牛乳	ココナッツサブレ ビルクル	鶏卵(全卵・生)、かかれい(まがれい)、大豆ひよこまめ(ゆで)、えだまめ(ゆで)、いんげん豆(ゆで)、ペーコ(豚)、豆乳、牛乳、生クリーム、牛乳	バターロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、米粉、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも	にんじん、きゅうり、しめじ(ぶなしめじ)、マッシュルーム、まいたけ、エリンギ、たまねぎ、パセリ	442kcal 17.5g 17.5g
10(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、さつまいも、三温糖、せんべい	たけのこ(ゆで)、しいたけ(干、乾)、にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、レモン(果汁)、ゼリー	468kcal 13.0g 7.3g
12(月)	アスパラガス ビスケット	★七分つき玄米、ごましお 肉じゃが、白菜のみそ汁 バナナ、お茶	手作りプリン	豚もも、脂付、削り節、油あげ、わかめ、みそ(米)、赤色辛みそ、鶏卵、牛乳、生クリーム、練乳(加糖)	米・七分つき米、じゃがいも、しらたき、三温糖	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、はくさい、大根、えのきたけ、バナナ	414kcal 13.2g 11.1g
13(火)	さつま芋スティック	白い食卓ロール、鶏のからあげ マカロニサラダ ころころスープ、牛乳	オレンジゼリー	鶏もも皮つき(若鶏)、ハム(ロース)、牛乳、ゼラチン	さつまいも、白い食卓ロール、かたくり粉、サラダ油、マカロニ(乾)、マヨネーズ(卵黄型)、すりりりごま、じゃがいも、三温糖	しょうが、にんにく、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、パセリ、オレンジジュース、みかん缶詰(果肉)	453kcal 20.1g 22.8g
14(水)	動物ビスケット	キッズピンバ やみつききゅうり オレンジ、お茶	大学いも	豚ひき肉	米・精白米、ごま油、サラダ油、すりりりごま、さつまいも、三温糖、黒コメ	ねぎ(葉ねぎ)、しょうが、にんにく、もやし(大豆)、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、オレンジ(パインシリア)	387kcal 10.3g 13.8g
15(木)	人参スティック	親子丼 青菜ともやしの和え物 お茶	スティックパン	鶏卵(全卵・生)、鶏もも皮つき(若鶏)、削り節、削り節、みそ(米)	米・精白米、三温糖、スティックパン	にんじん、たまねぎ、ねぎ(葉ねぎ)、みずば(椎みつば)、しめじ(ぶなしめじ)、チンゲンサイ、もやし(大豆)	377kcal 13.1g 10.1g
16(金)	ひじきスティック	バターロールパン ポークストロガノフ ポパイサラダ、牛乳	フルーツ ヨーグルト	豚もも、脂付、生クリーム、牛乳(普通牛乳)、ハム(ロース)、牛乳、ヨーグルト(プレーン)	バターロールパン、じゃがいも、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフトタイプ)、バター、スパゲティ、マヨネーズ(卵黄型)	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ほうれんそう、とうもろこし、パセリ、みかん、もも、りんご、バナナ、ブルーベリー、ジャム、シロイン	384kcal 12.2g 17.1g
17(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(全卵・生)、牛乳	うどん(ゆで)、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
19(月)	アスパラガス ビスケット	人参ごはん キャベツとしらすの和え物 玉ねぎのみそ汁、お茶	あべかわ	鶏もも皮つき、かまぼこ(蒸し)、油あげ、削り節、しらす干し、わかめ、生揚げ、あおさ、辛みそ、豆腐(木綿)、きな粉	米・精白米、こんにゃく(板)、三温糖、ごま油、白玉粉、マカロニ(乾)	にんじん、しいたけ(干、乾)、さやえんどう、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(赤・黄)、はくさい、たまねぎ	308kcal 10.9g 6.4g
20(火)	さつま芋スティック	ハヤシライス 季節のサラダ バナナ、牛乳	さつま芋と チーズのケーキ	豚もも、脂付、牛乳、クリームチーズ、鶏卵(全卵・生)、練乳(加糖)	さつまいも、米・精白米、おおむぎ、押麦、じゃがいも、ごまドレッシング、マーガリン(ソフトタイプ)、三温糖、薄力粉(1等)	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、スナップえんどう、アスパラ、さとうもろこし、バナナ	508kcal 12.4g 13.9g
21(水)	動物ビスケット	レーズンロールパン 魚のエスカベージュ、粉ふき芋 カレースープ、牛乳	ぶどうゼリー	メルルーサ、ソーゼン(ウイナー)、牛乳、ゼラチン	レーズンロールパン、かたくり粉、三温糖、さつまいも、マーガリン(ソフトタイプ)、バター、じゃがいも	たまねぎ、トマト、パセリ、にんじん、野菜ジュース(紫)	332kcal 14.1g 11.1g
22(木)	人参スティック	★わかめごはん 筑前煮 切り干し大根のみそ汁、お茶	いちごヨーグルト	わかめごはんの素、鶏もも皮なし(若鶏)、削り節、みそ(米)、赤色辛みそ、ヨーグルト(プレーン)	ごはん(七分つき米)、里芋(冷凍)、三温糖	にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこ、しいたけ、さやえんどう、ほうれんそう、切り干し大根、なす、えのきたけ、やし、おぎな、ジャム	214kcal 10.5g 2.5g
23(金)	ひじきスティック	白い食卓ロールパン 油淋鶏、三色サラダ ミルクスープ、牛乳	コーンフレーク	鶏もも皮つき(若鶏)、豆乳、牛乳(普通牛乳)、生クリーム、牛乳	食パン、かたくり粉、揚げ油、三温糖、ごま油、ごまドレッシング、じゃがいも、コーンフレーク、フルーツ、ツナ、ソーラ	にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこ、ブロッコリー、きゅうり、とうもろこし、スナップえんどう、しめじ、にんじん、たまねぎ	385kcal 10.8g 13.4g
24(土)	ジュース	あんかけ焼きそば パンキンサラダ ゼリー、牛乳	せんべい	豚もも、脂付、牛乳	焼きそば、かたくり粉、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい	キャベツ、もやし(大豆)、にんじん、ピーマン、たけのこ(ゆで)、かぼちゃ、きゅうり、ゼリー	364kcal 8.7g 8.6g
26(月)	アスパラガス ビスケット	★ずし焼き丼 ほうれん草の和え物 バナナ、お茶	人参ヨーグルト ケーキ	豚もも、脂付、焼き豆腐、鶏卵(全卵・生)、なると削り節、しらす干し、ヨーグルト(プレーン)、練乳(加糖)	米・七分つき米、しらたき、三温糖、すりりりごま、サラダ油、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフトタイプ)	ねぎ(葉ねぎ)、たまねぎ、はくさい、にんじん、しいたけ(竹園産)、生ほうれんそう、もやし(大豆)、バナナ、レモン(果汁)	495kcal 18.2g 14.5g
27(火)	さつま芋スティック	白い食卓ロールパン、ささみのフィンガーフライ せん野菜サラダ 野菜スープ、牛乳	抹茶プリン	鶏ささ身(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、チーズ(ハルバツ)、ツナ缶(油漬)、レタス、牛乳、牛乳(普通牛乳)、生クリーム、練乳(加糖)	さつまいも、白い食卓ロール、薄力粉(1等)、パン粉、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも、三温糖	大根、きゅうり、水菜、糖ひし、おこぼち、たまねぎ、にんじん、とうもろこし(白・黄)、パセリ	371kcal 15.4g 17.1g
28(水)	動物ビスケット	鶏飯 切り干し大根の煮物 なすのみそ汁、お茶	キャロットゼリー	鶏もも皮つき(若鶏)、削り節、油あげ、みそ(米)、甘みそ、ゼラチン	米・精白米、三温糖	ごぼう、にんじん、さやえんどう、切り干し大根、さやいんげん、なす、ねぎ(葉ねぎ)、えのきたけ、キャベツ、野菜ジュース	307kcal 9.7g 5.8g
29(木)	人参スティック	具だくさんうどん キャベツとツナの和え物 お茶	おからケーキ	鶏もも皮なし、油あげ、かまぼこ(蒸し)、鶏卵(全卵・生)、かつお節、ツナ缶(油漬)、レタス、おから、牛乳、練乳	うどん(ゆで)、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフトタイプ)、三温糖	にんじん、ねぎ(葉ねぎ)、しいたけ(干、乾)、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、水菜	206kcal 6.8g 6.6g
30(金)	ひじきスティック	米粉ロールパン、魚のフライ、タルトソース きゅうりとコーンのサラダ、トマト ポテトとウイナーのスープ、牛乳	とうもろこし	メルルーサ、鶏卵(全卵・生)、ツナ缶(油漬)、レタス、ソーゼン(ウイナー)、牛乳	米粉ロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、マヨネーズ(全卵型)、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、アスパラ(スリッパ)、とうもろこし(赤・黄)、たまねぎ、にんじん、パセリ、とうもろこし	401kcal 22.4g 17.9g

月平均栄養価 エネルギー 376kcal たんぱく質 12.9g 脂質 11.5g  
★の付いている日は七分つき玄米の日です。

☆6月は食育月間という事で碧南市の人参・玉ねぎ・しらすや近隣のメニュー(高浜市の鶏飯、刈谷市の切り干し大根、安城市のチンゲン菜)などが出ます。お楽しみに！