

令和5年 10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	体の調子をとのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
2(月)	ひじきスティック	中華丼 パンサンスー お茶	フルーツヨーグルト	豚もも・脂付・生揚げ・ハム・ヨーグルト	米・精白米・三温糖・かたくり粉・サラダ油・はるさめ・ごま油	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、パイナップル、みかん、もも、りんご	362kcal 8.8g 8.6g
3(火)	さつま芋スティック	バターロールパン 鶏肉のアップルソースがけ ポパイサラダ、豆乳スープ、牛乳	オレンジゼリー	鶏もも皮つき、ハム、豆乳(調製)、生クリーム、牛乳、牛乳、ゼラチン	さつまいも、バターロールパン、かたくり粉、三温糖、マカロニ(乾)、マヨネーズ(卵黄型)	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、かぼちゃ、チンゲンサイ、マッシュルーム、しめじ、みかん	446kcal 20.7g 22.1g
4(水)	バナナ	★七分付き玄米、魚の揚げ煮 切り干し大根の煮物 みそ汁、お茶	ポップコーン ヤクルト	赤魚、油あげ、高野豆腐、削り節、豆腐(木綿)、カットわかめ、みそ(米) 赤色辛みそ	米・七分つき米、かたくり粉、三温糖、揚げ油、とうもろこし(玄穀)	バナナ、しょうが、切り干し大根、にんじん、さやいんげん、はくさい、えのきたけ	408kcal 15.6g 7.7g
5(木)	アスパラガス ビスケット	焼きうどん ちくわの磯辺揚げ お茶	ヨーグルトケーキ	豚もも・脂付かまぼこ(蒸し)、竹輪、あおりの(素干し)、ヨーグルト、鶏卵	うどん、薄力粉、マーガリン(ソフトタイプ)、三温糖	キャベツ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、ねぎ、マーマレード(オレンジ)	409kcal 16.6g 6.9g
6(金)	動物ビスケット	タコライス ブロッコリーサラダ 牛乳	充実じゃこ気分 マミー	豚ひき肉、チーズ(ハルマサン)、牛乳、マミー	米・精白米、ごまドレッシング	たまねぎ、キャベツ、トマト、しょうが、にんにく、ブロッコリー、とうもろこし、ヤングコーン、きゅうり	444kcal 13.8g 12.7g
10(火)	人参スティック	お弁当	スイートポテト	生クリーム	さつまいも、マーガリン(ソフトタイプ・業務用)、砂糖・上白糖	にんじん	142kcal 0.8g 5.4g
11(水)	しるこスティック	白い食卓ロール、ささみのフィンガーフライ 大豆ころころサラダ 野菜スープ、牛乳	フルーツinゼリー	鶏ささ身、鶏胸、チーズ(ハルマサン)、大豆、ひよこまめ、えだまめ、いんげん豆、ハム、ベーコン(豚)、牛乳	白い食卓ロール、薄力粉、パン粉、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)	にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、大根、まいたけ、パセリ、パイナップル、みかん、缶詰	315kcal 12.9g 13.8g
12(木)	ハイ！チーズ	★七分付き玄米、かつおふりかけ 筑前煮 みそ汁、お茶	いちごヨーグルト	鶏もも皮なし、削り節、油あげ、カットわかめ、みそ(米) 赤色辛みそ、ヨーグルト	米・七分つき米、里芋(冷凍)、三温糖	ごぼう、れんこん、たけのこ、にんじん、しいたけ、いんげん、大根、えのきたけ、ブロッコリー、いちごジャム	269kcal 11.4g 6.4g
13(金)	ブリッツロール 塩バター	レーズンロールパン 魚のフライオーロラソース、トマト スパゲティサラダ、ころころスープ、牛乳	プレーンケーキ	ホキ、鶏胸、ツナ缶(油漬)、レークライト、竹輪、牛乳、きな粉、牛乳、練乳(加糖)、脱脂粉乳(国産)	レーズンロールパン、薄力粉、パン粉、マヨネーズ(全卵型)、スパゲティ、じゃがいも、マーガリン	トマト、キャベツ、水菜、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカーネル)	422kcal 16.5g 19.7g
14(土)	ジュース	ちゃんぽんめん さつま芋のレモン煮 牛乳	プリン	豚もも・脂付、牛乳	中華めん、さつまいも、三温糖	はくさい、にんじん、もやし(大豆)、たけのこ、水煮缶詰、ねぎ、レモン(果汁)	349kcal 9.4g 7.4g
16(月)	アスパラガス ビスケット	マーボー丼 春雨サラダ お茶	かつぱえびせん 牛乳	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ(米) 赤色辛みそ、ハム、牛乳(おやつ)	米・精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、マヨネーズ(全卵型)	なす、れんこん、たけのこ、ねぎ、にら、ピーマン、にんじん、しょうが、とうもろこし(ホルカーネル)、きゅうり	428kcal 13.7g 16.6g
17(火)	さつま芋スティック	★七分付き玄米、みそカツ さつま芋とひじきの煮物 なすのみそ汁、お茶	ブルーベリー ヨーグルト	鶏もも、鶏胸、みそ(米) 赤みそ、竹輪、かつお節、油あげ、わかめ、みそ(米) 甘みそ、ヨーグルト	さつまいも、米・七分つき米、薄力粉、パン粉、三温糖	おかひじき、さやえんどう、なす、たまねぎ、まいたけ、ねぎ、えのきたけ、キャベツ、ブルーベリージャム	427kcal 16.5g 9.6g
18(水)	ひじきスティック	森のカレーライス 野菜のドレッシング和え 牛乳	さつま芋と チーズのケーキ	豚もも・脂付、牛乳、ハム、牛乳、クリームチーズ、鶏卵、練乳(加糖)	米・精白米、おおむぎ、抑妻、じゃがいも、ごまドレッシング、マーガリン、さつまいも、三温糖、薄力粉	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、マッシュルーム、キャベツ、水菜、コーン、きゅうり	489kcal 12.5g 16.5g
19(木)	バナナ	小松菜とじゃこの混ぜご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ 厚揚げのみそ汁、お茶	ぶどうゼリー	しらす干し、干しえび(皮付き)、鶏ひき肉、生揚げ、削り節、みそ(米) 赤色辛みそ、ゼラチン	米・精白米、ごま油、かたくり粉、三温糖	バナナ、まつな、とうもろこし(ホルカーネル)、かぼちゃ、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、野菜ジュース	325kcal 9.7g 3.7g
20(金)	しるこスティック	米粉ロールパン、魚のきのこソースがけ マカロニサラダ コンソープ、牛乳	するめ 一口チーズ	赤魚、ハム、豆乳、牛乳、生クリーム、牛乳、するめ、一口チーズ	米粉ロールパン、かたくり粉、マカロニ(乾)、マヨネーズ(卵黄型)、すりりごま、じゃがいも	えのきたけ、しいたけ(菌床)、生しめじ(ほんしめじ)、ほうれんそう、とうもろこし、たまねぎ、パセリ	7358kcal 1165.7g 242.7g
21(土)	ジュース	ナポリタンスパゲティ スイートポテトサラダ 牛乳	ゼリー	ソーセージ(ウイナー)、チーズ(ハルマサン)、ハム、牛乳	スパゲティ、オーリーブ油、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)	にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、ゼリー	622kcal 15.2g 21.6g
23(月)	動物ビスケット	ごはん ホイコーロー 卵スープ、お茶	大学いも	豚もも・脂付、みそ(米) 赤色辛みそ、レバー(豚肝臓)、鶏卵、豆腐(絹ごし)	米・精白米、三温糖、さつまいも、サラダ油、黒ゴマ	にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、大根、しめじ(ほんしめじ)、ねぎ	403kcal 14.9g 9.0g
24(火)	人参スティック	厚揚げの卵とじ丼 ほうれん草の和え物 お茶	スティックパン	生揚げ、鶏もも皮なし、削り節、鶏卵、刻みのみり、しらす干し	米・精白米、三温糖、すりりごま、スティックパン	にんじん、しめじ(ぶなしめじ)、たまねぎ、ねぎ、みずば、ほうれんそう、もやし	343kcal 14.9g 11.4g
25(水)	アスパラガス ビスケット	焼きそば フライドポテト マミー	チョコバナナ	豚もも・脂付、かまぼこ(蒸し)、さくらえび、いか	焼きそば、サラダ油、揚げ油、チョコレート(ミルク)	キャベツ、もやし(大豆)、にんじん、ピーマン、しめじ(ぶなしめじ)、バナナ	383kcal 8.0g 11.9g
26(木)	ハイ！チーズ	★わかめごはん、おでん 鶏肉ときゅうりの和風マヨネーズ お茶	ココナッツサブレ ピルクル	わかめごはんの素、生揚げ、はんぺん、竹輪、かつお節、昆布、鶏ささ身	ごはん(七分つき米)、マヨネーズ(全卵型)、三温糖	大根、きゅうり、梅びしお	365kcal 16.4g 13.3g
27(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 せん野菜サラダ、牛乳	あんみつ	豚もも・脂付、生クリーム、牛乳、ツナ缶(油漬)、レークライト、牛乳、あずき缶詰	バターロールパン、じゃがいも、薄力粉、マーガリン(ソフトタイプ)、バター、マヨネーズ(卵黄型)	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、大根、きゅうり、水菜、パイナップル、もも、みかん、バナナ、りんご	322kcal 10.7g 15.3g
28(土)	ジュース	親子丼 青菜の和え物 牛乳	プリン	鶏もも皮つき、鶏卵、かまぼこ(蒸し)、削り節、牛乳	米・精白米	たまねぎ、まつな、もやし(大豆)	473kcal 16.6g 12.8g
30(月)	さつま芋スティック	白い食卓ロール、魚の竜田揚げ キャベツサラダ、トマト スープヌードル、牛乳	あべかわ	ホキ、ベーコン(豚)、牛乳、豆腐(木綿)、きな粉	さつまいも、白い食卓ロール、ごまドレッシング、はるさめ、白玉粉、マカロニ、三温糖	しょうが、キャベツ、きゅうり、水菜、えんどう、コーン、トマト、たまねぎ、しめじ、まいたけ、チンゲンサイ	281kcal 12.7g 7.5g
31(火)	動物ビスケット	ハヤシライス パンブキンサラダ 牛乳	パンブキン ケーキ	豚もも・脂付、牛乳、練乳(加糖)、牛乳、鶏卵	精白米、おおむぎ、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ、薄力粉、マーガリン、バター、三温糖	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ、きゅうり	635kcal 13.3g 24.4g

月平均栄養価 エネルギー 485kcal たんぱく質 61.1g 脂質 22.0g

※星マークの付いている日は七分付き玄米の日です。

※材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

※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。

25日は秋祭りをします。幼稚園さんは園内の屋上に焼きそばとフライドポテトをもらいにいき、おやつもチョコバナナ(2歳児以上)と、お祭りメニューになっています。お楽しみに！