

令和5年 12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
1(金)	アスパラガス ビスケット	バターロールパン、魚のフライ タルタルソース、キャベツサラダ ポテトとウインナーのスープ、牛乳	スティックパン	メルルーサ、鶏卵(全卵・生)、ソーセージ(ウイナー)、牛乳	バターロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、マヨネーズ(全卵型)、ごまドレッシング、じゃがいも	キャベツきゅうり、水菜、ヤングコーン、とうもろこし(ホルカネル)、たまねぎ、にんじん、パセリ	446kcal 22.2g 19.9g
4(月)	動物ビスケット	ごはん ホイコーロー 卵スープ、お茶	あべかわ	豚もも、脂付、みそ(米)、赤色辛みそ、レバー(豚肝臓)、鶏卵、豆腐、豆腐、きな粉	米・精白米、三温糖、白玉粉、マカロニ(乾)	にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、エリンギ、えのきたけ、しいたけ(菌床)、生、ねぎ(葉ねぎ)	387kcal 16.1g 8.8g
5(火)	人参スティック	米粉ロールパン、元気団子 キャベツときゅうりのサラダ コーンスープ、牛乳	ポップコーン	豆腐(木綿)、鶏ひき肉、レバー(鶏肝臓)、あおのり(素干し)、削り節、鶏卵、ハム、豆乳、牛乳、生クリーム	米粉ロールパン、かたくり粉、サラダ油、マヨネーズ(全卵型)、じゃがいも、とうもろこし(玄穀)	にんじん、しょうが、たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、水菜、とうもろこし、とうもろこし、パ	325kcal 13.7g 16.6g
6(水)	ハイ！チーズ	★五目ごはん キャベツとしらすの和え物 豚汁、お茶	ホットケーキ	鶏もも皮つき(若鶏)、かまぼこ、かつお節、しらす干し、豚もも生揚げ、みそ、鶏卵、牛乳、きな粉	米・七分つき米、こんにゃく(板)、里芋(冷凍)、薄力粉、三温糖、マーガリン、メープルシロップ	ごぼう、にんじん、しいたけ、さやえんどう、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、大根	388kcal 13.1g 10.3g
7(木)	しるこスティック	わかめごはん、おでん ささみとキャベツの和え物 お茶	フルーツ ヨーグルト	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、ヨーグルト	米・精白米、すりいりごま、三温糖	大根、キャベツ、パイナップル、みかん、もも、りんご、バナナ、ブルーベリー、ジャム	402kcal 18.0g 9.5g
8(金)	ひじきスティック	白い食卓ロール 魚のカレー揚げ、三色サラダ かぼちゃのスープ、牛乳	一口チーズ するめ	ホキ、牛乳、一口チーズ、するめ	白い食卓ロール、かたくり粉、コーンドレッシング、じゃがいも	しょうが、プロッコリー、にんじん、とうもろこし(ホルカネル)、かぼちゃ、たまねぎ、パセリ	253kcal 12.0g 10.4g
9(土)	ジュース	すき焼き丼 ほうれん草の和え物 牛乳	プリン	豚もも、脂付、焼き豆腐、なたと鶏卵(全卵・生)、牛乳	米・精白米、しらす	ねぎ(白)、はくさい、しいたけ(菌床)、生、ほうれん草、もやし(大豆)	472kcal 18.7g 12.6g
11(月)	バナナ	ナポリタンス、バゲティ マセドアンサラダ みかん、牛乳	キャロットゼリー	ソーセージ(ウイナー)、豚もも、脂付、チーズ(ハルマズ)、チーズ(プロセス)、牛乳、ゼラチン	スパゲティ、サラダ油、オリーブ油、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ(全卵型)、三温糖	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ、かぼちゃ、きゅうり、みかん、野菜ジュース	465kcal 14.9g 12.5g
12(火)	さつま芋 スティック	★七分つき玄米、かつおふりかけ 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 わかめのみそ汁、お茶	肉まん あんまん	鶏もも皮つき(若鶏)、豆腐(木綿)、わかめ(乾燥、素干し)、削り節、みそ(米)、甘みそ	さつまいも、米・七分つき米、三温糖、すりいりごま、里芋(冷凍)、肉まん、あんまん	はくさい、えのきたけ	384kcal 13.3g 7.0g
13(水)	アスパラガス ビスケット	冬のカーレース 野菜のドレッシング和え りんご、牛乳	バナナケーキ	牛乳(普通牛乳)、豚ロース、脂付、ハム(ロース)、牛乳、練乳(加糖)、鶏卵	米・精白米、おおむぎ、押麦、じゃがいも、ごまドレッシング、薄力粉、三温糖、マーガリン、バター	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、マンゴー、キャベツ、水菜、とうもろこし、きゅうり、りんご、バナナ	771kcal 32.7g 35.1g
14(木)	しるこスティック	レーズンロールパン、ささみフライ レモン煮、せん野菜サラダ きのこの豆乳スープ、牛乳	焼き芋、ジョア ストロベリー	鶏ささ身(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、ツナ缶、油漬フレーク、ト、ベーコン(豚)、豆乳、生クリーム	レーズンロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、砂糖、上白糖、マヨネーズ、じゃがいも、さつまいも	レモン(果汁)、大根、きゅうり、水菜、梅ひしお、しめじ、エリンギ、にんじん、たまねぎ、パセリ	437kcal 20.7g 15.1g
15(金)	ブリッツロースト 塩バター	ごはん、魚の煮つけ きんぴらごぼう あったか汁、お茶	かっぱえびせん ビルクル	赤魚、鶏もも皮なし(若鶏)、かつお節	米・精白米、三温糖、かたくり粉、すりいりごま、ごま油、里芋	しょうが、ごぼう、にんじん、さやいんげん、大根、しいたけ(干、乾)、ねぎ(葉ねぎ)	330kcal 11.0g 4.7g
16(土)	ジュース	あんかけ焼きそば さつま芋のレモン煮 牛乳	ゼリー	豚もも、脂付、牛乳	焼きそば、かたくり粉、さつまいも、三温糖	キャベツ、もやし(大豆)、にんじん、ピーマン、たけのこ(ゆで)、レモン(果汁)、ゼリー	308kcal 8.0g 5.0g
18(月)	ひじきスティック	★鮭と小松菜のご飯 ひじきの煮物 じゃが芋のみそ汁、お茶	ブルーベリー ヨーグルト	さけ、干しひじき(ステン入)、乾油あげ、竹輪(焼き竹輪)、削り節、みそ(米)、淡色辛みそ、ヨーグ	米・七分つき米、三温糖、じゃがいも	こまつな、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、もやし(緑豆)、プロッコリー	249kcal 10.0g 4.6g
19(火)	人参スティック	親子うどん 根菜の煮物 オレンジ、お茶	コーンフレーク	鶏もも皮つき(若鶏)、油あげ、なたと鶏卵(全卵・生)、削り節、かつお節、牛乳(普通牛乳)	うどん(ゆで)、里芋(冷凍)、三温糖、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	にんじん、万能ねぎ、しいたけ(干、乾)、ほうれん草、ごぼう、れんこん、さやいんげん、オレンジ	341kcal 13.1g 7.2g
20(水)	アスパラガス ビスケット	タコライス パンブキンサラダ 牛乳	ぜんざい	豚ひき肉、チーズ(ハルマズ)、牛乳、あずき(乾)、豆腐(木綿)、あずき、こしあん	米・精白米、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、三温糖、白玉粉	たまねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく、かぼちゃ、きゅうり	484kcal 15.8g 14.5g
21(木)	動物ビスケット	バターロールパンもみの木 ハンバーグ、温野菜サラダ ミルクスープ、牛乳	ブラウニーケーキ	豚ひき肉、鶏卵(全卵・生)、牛乳、おから、ソーセージ、生クリーム、牛乳	バターロールパン、パン粉、コーンドレッシング、じゃがいも、薄力粉(1等)、三温糖、バター	たまねぎ、プロッコリー、チンゲンサイ、にんじん	461kcal 17.6g 26.8g
22(金)	バナナ	ごはん、さばの柚子みそ煮 青菜ともやしの和え物 けんちん汁、お茶	カルシウムせん 牛乳	しらす、油あげ、削り節、牛乳(おやつ)	米・精白米、せんべい	バナナ、チンゲンサイ、もやし(大豆)、かぼちゃ、大根、ごぼう、たまねぎ、ねぎ(白)	430kcal 15.3g 13.0g
23(土)	ジュース	焼きうどん チンゲン菜と卵の和え物 牛乳	プリン	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	キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	344kcal 11.2g 8.5g
25(月)	しるこスティック	中華丼 パンサンスー お茶	ぼたぼた焼き ヤクルト	豚もも、脂付、生揚げ、ハム(ロース)	米・精白米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、はるさめ、ごま油、ぼたぼた焼き	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、はくさい、ヤングコーン、きゅうり	364kcal 8.7g 8.5g
26(火)	さつま芋 スティック	五目ラーメン さつま芋と昆布の煮物 お茶	ハッピーターン ジョア ストロベリー	豚もも、脂付、なたと刻み昆布、大豆(水煮缶詰)、かつお節	さつまいも、中華めん(ゆで)、ごま油	とうもろこし、もやし、チンゲンサイ、しょうが、にんじん、しめじ、ねぎ、にんにく、さやいんげん	298kcal 12.6g 4.3g
27(水)	ブリッツロースト 塩バター	★七分つき玄米 肉じゃが 豆腐のみそ汁、お茶	ハーベスト ミルージュCaプラス	豚もも、脂付、削り節、豆腐(木綿)、わかめ(乾燥、素干し)、みそ(米)、赤色辛みそ	米・七分つき米、じゃがいも、しらす、三温糖	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、大根、えのきたけ、なす	331kcal 11.1g 5.7g
28(木)	ひじきスティック	厚揚げの卵とじ丼 春雨サラダ お茶	アスパラガス ビスケット、ヤクルト	生揚げ、鶏もも皮なし(若鶏)、削り節、鶏卵(全卵・生)、刻みりん、ハム(ロース)	米・精白米、三温糖、はるさめ、マヨネーズ(全卵型)	にんじん、しめじ(ぶなしめじ)、たまねぎ、みつば(根みつば)、とうもろこし、きゅうり	394kcal 13.4g 12.8g

月平均栄養価 エネルギー 394kcal たんぱく質 14.9g 脂質 11.9g

※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。

※星マークの付いている日は七分つき玄米の日です。

12月21日はクリスマスメニューでもみの木ハンバーグ、12月22日は冬至ということでさばのゆず味噌煮が出来ます。お楽しみに！