

令和5年 6月 幼児献立表

へきなんこども園						
日付	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(木)	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、カットわかめ、削り節、みそ(米) 赤色辛みそ	米・精白米、ぱりんこ	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)	344kcal 15.7g 7.8g
2(金)	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	かつばえびせん	メルルーサ、あおのり(素干し)、ツナ缶(油漬フルーク)ライト、鶏もも皮つき、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(ホルクネル)、トマト、たまねぎ、まいたけ	433kcal 13.3g 18.4g
3(土)	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	610kcal 14.4g 23.2g
5(月)	★マーボー丼 パンサンデー 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(ポルト)	米・七分つき米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、まがし、りせんべい	たまねぎ、なす、れんこん、ねぎ、にら、ピーマン、にんじん、しょうが、きゅうり、コーン	426kcal 14.0g 8.4g
6(火)	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	きらす揚げ 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、豆腐(木綿)、油あげ、削り節	米・精白米、ごま油、マヨネーズ(卵黄型)、砂糖・上白糖、里芋(冷凍)	こまつな、とうもろこし(ホルクネル)、ブロッコリー、大根、ごぼう、ねぎ(白)	372kcal 15.6g 8.1g
7(水)	★厚揚げの卵とじ丼 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、削り節、鶏卵(全卵・生)、刻みのり、油あげ、マミー	米・七分つき米、三温糖、すりいりこま	にんじん、しめじ、たまねぎ、ねぎ、みつば、チンゲンサイ、もやし	389kcal 15.3g 8.4g
8(木)	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	ソーセージ(ウイナー)、豚もも、脂付、チーズ(ハルゲン)、牛乳、するめ、一口チーズ	スパゲティ、サラダ油、オリーブ油、さつまいも、コーンフレーク、マヨネーズ(卵黄型)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ、かぼちゃ、きゅうり、ブロッコリー	546kcal 21.2g 21.5g
9(金)	バターロールパン、めひかりの米、パン粉フライ 大豆ころころサラダ きのこの豆乳スープ、牛乳	ココナッツサブレ ビルクール	鶏卵、かれい、ひよこ、えだまめ、いんげん豆、ベーコン、豆乳、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、マッシュルーム、まいたけ、エリンギ、たまねぎ、パセリ	623kcal 24.6g 24.8g
10(土)	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、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	509kcal 16.0g 11.3g
12(月)	★七分付き玄米、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、鶏卵、牛乳、生クリーム	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	459kcal 15.4g 12.0g
13(火)	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、ハム(ロース)、牛乳、ゼラチン	食卓ロール、かたくり粉、サラダ油、マカロニ、マヨネーズ、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、オレンジジュース	548kcal 24.2g 28.4g
14(水)	キッズピビンバ 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、すりいりこま、さつまいも、三温糖、黒ゴマ	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、オレンジ	430kcal 12.1g 14.2g
15(木)	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、削り節、刻みのり、しらす	米・精白米、三温糖、スティックパン	たまねぎ、ねぎ(葉ねぎ)、みつば(根みつば)、しめじ、チンゲンサイ、もやし(大豆)	436kcal 15.7g 11.9g
16(金)	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、ハム(ロース)、牛乳、ヨーグルト	バターロールパン、じゃがいも、薄力粉、マーガリン、バター、スパゲティ、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、パイナップル、みかん、もも、りんご、バナナ、メロン	490kcal 17.1g 22.4g
17(土)	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	399kcal 14.9g 10.8g
19(月)	人參ごはん 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	鶏ももかまぼこ、油あげ、削り節、しらす、わかめ、生揚げ、あおさ、辛みそ、豆腐、きな粉	米・精白米、こんにやく(板)、三温糖、ごま油、白玉粉、マカロニ(乾)	にんじん、しいたけ、さやえんどう、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、はくさい、たまねぎ	337kcal 12.7g 6.3g
20(火)	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)	米・精白米、おおむぎ、じゃがいも、ごまドレ、マーガリン、さつまいも、三温糖、薄力粉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、えんどう、コーン、バナナ	598kcal 16.4g 18.5g
21(水)	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、ソーセージ(ウイナー)、牛乳、ゼラチン	レーズンパン、かたくり粉、三温糖、さつまいも、マーガリン、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)	483kcal 25.2g 15.1g
22(木)	★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、削り節、みそ(米) 赤色辛みそ、ヨーグルト(プレー)	ごはん(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、なす、えのき、もやし、ねぎ	258kcal 13.0g 3.1g
23(金)	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、豆腐、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、じゃがいも、コーンフレーク	ねぎ、ブロッコリー、きゅうり、コーン、えんどう、しめじ、にんじん、たまねぎ、パセリ	498kcal 16.1g 17.3g
24(土)	あんかけ焼きそば パンブキンサラダ ゼリー、牛乳	せんべい	豚もも・脂付、牛乳	焼きそば麺、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	415kcal 12.2g 13.4g
26(月)	★すき焼き丼 ほうれん草の和え物 バナナ、お茶	人參 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、練乳	米・七分つき米、しらたき、三温糖、すりいりこま、サラダ油、薄力粉、マーガリン	ねぎ、たまねぎ、はくさい、にんじん、しいたけ、ほうれんそう、もやし、バナナ、レモン	561kcal 21.6g 16.5g
27(火)	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、鶏卵(全卵・生)、チーズ(ハルゲン)、ツナ缶、牛乳、生クリーム、練乳	白い食卓ロール、薄力粉、パン粉、サラダ油、マヨネーズ、じゃがいも、三温糖	大根、きゅうり、水菜、梅ひしお、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ	559kcal 26.9g 27.0g
28(水)	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、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、切り干し大根、いんげん、なす、ねぎ、えのき、キャベツ、野菜ジュース	331kcal 11.4g 4.5g
29(木)	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、鶏卵かつお節、ツナ缶ライト、おから、牛乳、練乳	うどん(ゆで)、薄力粉(1等)、マーガリン(77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	289kcal 10.3g 8.7g
30(金)	米粉ロールパン、魚のフライ、タルタルソース 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(油漬フルーク)ライト、ソーセージ(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、アスパラガス、とうもろこし、トマト、たまねぎ、にんじん、パセリ、とうもろこし	526kcal 30.3g 22.8g

月平均栄養価 エネルギー520kcal たんぱく質15.3g 脂質12.1g

★マークの付いている日は七分付き玄米の日です。

☆6月は食育月間という事で碧南市の人参・玉ねぎ・しらすや近隣市のメニュー(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)などが出来ます。お楽しみに！