

令和6年 11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	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質炭水化物カルシウム
1(金)	しるこスティック	ごはん、さばの味噌煮 小松菜の和え物 けんちん汁、お茶	コーンフレーク	さば、赤みそ、削り節、生揚げ、牛乳	精白米、三温糖、里芋、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	しょうが、こまつな、しめじ、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、ねぎ	409kcal 14.1g 63.5g 181mg
2(土)	自然の恵みドーナツ	ミートスパゲティ、パンブキンサラダ、牛乳	野菜スティックパン	豚ひき肉、牛乳	スパゲティ、マーガリン、さつまいも、マヨネーズ、野菜スティックパン	たまねぎ、にんじん、パセリ、かぼちゃ、きゅうり	597kcal 15.2g 77.2g 127mg
5(火)	さつま芋スティック牛乳	超熟ロール、鶏のからあげ れんこんサラダ 野菜スープ、牛乳	ぼたぼた焼き牛乳	鶏もも皮つき、ハム、ベーコン、牛乳	さつま芋スティック、かたくり粉、サラダ油、マヨネーズ、ぼたぼた焼き	しょうが、にんにく、れんこん、にんじん、水菜、キャベツ、たまねぎ、まいたけ、チンゲンサイ、大根	542kcal 20.6g 54.6g 351mg
6(水)	アスパラガスビスケット牛乳	キーマカレー ポテトサラダ バナナ、牛乳	するめ一口チーズ牛乳	豚もも、ツナ缶、牛乳、するめ、一口チーズ	米精白米、じゃがいも、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、とうもろこし、なす、ビーツ、マンゴー、ピーマン、にんにく、しょうが、きゅうり、バナナ	628kcal 25.2g 70.9g 479mg
7(木)	ハイ！チーズ	親子丼 キャベツときゅうりの和え物 バナナ、お茶	バタースティックパン牛乳	鶏卵、鶏もも皮なし、削り節、刻み、のり、しらす干し、塩昆布、牛乳	米精白米、三温糖、バター、スターティツパン	たまねぎ、ねぎ、みつば、しめじ、キャベツ、きゅうり、もやし、バナナ	515kcal 18.5g 76.7g 288mg
8(金)	自然の恵みドーナツ	★七分付き玄米 いわしのみじおろし煮 ブロッコリーのおかか和え、みそ汁、お茶	大学いも牛乳	削り節、生揚げ、わかめ、赤みそ、牛乳	七分つき米、さつまいも、三温糖、サラダ油、黒ゴマ	ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、はくさい、切り干し大根、えのきたけ、ねぎ	542kcal 16.4g 75.8g 243mg
11(月)	動物ビスケット	わかめごはん 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 すまし汁、バナナ、お茶	さつま芋とチーズのケーキ牛乳	わかめごはんの素、生揚げ、豚もも、かまぼこ、削り節、クリームチーズ、鶏卵、練乳、牛乳	精白米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、マーガリン、さつまいも、薄力粉	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、たけのこ、バナナ	483kcal 15.4g 76.8g 201mg
12(火)	パームクーヘン	ごはん、酢鶏 春雨サラダ バナナ、お茶	あべかわ牛乳	鶏むね、ハム、豆腐、きな粉、牛乳	精白米、かたくり粉、じゃがいも、三温糖、揚げ油、ほろもめ、マヨネーズ、白玉粉、マカロニ	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ピーマン、とうもろこし、きゅうり、バナナ	522kcal 16.4g 84.8g 129mg
13(水)	ひじきスティック	★さつま芋とひじきのごはん キャベツとしらすの和え物 豚汁、お茶	薄皮つぶあんぱん牛乳	油あげ、かつお節、しらす干し、豚もも、生揚げ、削り節、赤みそ、牛乳	七分つき米、さつまいも、三温糖、ごま油、里芋	おかひじき、にんじん、さやえんどう、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、大根、ねぎ、ごぼう	407kcal 14.7g 63.2g 171mg
14(木)	バナナ牛乳	焼きうどん 里芋の煮物 みかん、お茶	バタースティックパン牛乳	豚もも、かまぼこ、鶏もも、牛乳	うどん、里芋、三温糖、バター、スターティツパン	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、ねぎ、たけのこ、れんこん、ごぼう、さやえんどう、みかん	480kcal 17.9g 74.2g 249mg
15(金)	ぼたぼた焼き	食パン、魚のフライ、オーロラソース キャベツサラダ カレースープ、牛乳	あんまん牛乳	ホキ、鶏卵、ソーセージ、牛乳	ぼたぼた焼き、食パン、薄力粉、パン粉、マヨネーズ、コンドレッシング、あんまん	キャベツ、きゅうり、水菜、ヤングコーン、とうもろこし、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、パセリ	507kcal 19.1g 69.7g 270mg
16(土)	パームクーヘン	ハヤシライス、スイートポテトサラダ、牛乳	スティックパン	豚もも、ハム、牛乳	精白米、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ、スターティツパン	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり	504kcal 12.7g 73.9g 121mg
18(月)	サラダうす焼き牛乳	★七分付き玄米 豚肉のしょうが焼き 五目みそ汁、バナナ、お茶	マフィンチーズとコーン牛乳	豚もも、レバー、生揚げ、削り節、合わせみそ、鶏卵、チーズ、牛乳	七分つき米、薄力粉、マヨネーズ、三温糖、じゃがいも	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく、大根、ごぼう、しめじ、ねぎ、バナナ、とうもろこし	486kcal 22.4g 65.7g 303mg
19(火)	カステラ	ナポリタンスパゲティ 三色サラダ 牛乳	ヨーグルトケーキ牛乳	ソーセージ、豚もも、チーズ、牛乳、ヨーグルト、鶏卵	カステラ、スパゲティ、サラダ油、オリーブ油、ごまドレッシング、薄力粉、マーガリン、三温糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ、ブロッコリー、とうもろこし、マーメレード	542kcal 18.7g 77.0g 293mg
20(水)	しるこスティック	超熟ロール、ささみのフィンガーフライ ポパイサラダ かぼちゃのスープ、牛乳	焼き芋牛乳	鶏ささ身、鶏卵、チーズ、ツナ缶、牛乳、生クリーム	薄力粉、パン粉、サラダ油、スパゲティ、マヨネーズ、じゃがいも、さつまいも	ほうれんそう、とうもろこし、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、パセリ	463kcal 18.3g 56.0g 255mg
21(木)	アスパラガスビスケット	人参ごはん、いわしのかつお節煮 チンゲン菜の和え物 里芋のみそ汁、お茶	小豆バタースティックパン牛乳	鶏もも、かまぼこ、油あげ、削り節、しらす干し、わかめ、白みそ、牛乳	精白米、こんにやく、三温糖、すりいりごま、里芋、小豆、バター、スターティツパン	にんじん、しいたけ、さやえんどう、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、なす、しめじ、えのきたけ、ねぎ	510kcal 19.7g 70.2g 173mg
22(金)	ハイ！チーズ牛乳	マーボー丼 パンサンデー バナナ、お茶	自然の恵みドーナツ牛乳	豆腐、豚もも、赤みそ、ハム、牛乳	精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、ほろもめ	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、きゅうり、とうもろこし、バナナ	624kcal 19.3g 81.9g 388mg
25(月)	動物ビスケット	ハンバーガー コールスローサラダ ミルクスープ、牛乳	お好み焼き	豚ひき肉、鶏卵、牛乳、おから、ハム、生クリーム、豆腐、あおのり、削り節、さくらえび、豚もも	パン粉、長いも、薄力粉、マヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、レーズン、かぼちゃ、にんじん、しめじ、パセリ、ねぎ	457kcal 20.3g 41.2g 200mg
26(火)	さつま芋スティック牛乳	中華丼 さつま芋と昆布の煮物 バナナ、お茶	小豆バタースティックパン牛乳	豚もも、生揚げ、刻み昆布、大豆、削り節、牛乳	さつま芋スティック、精白米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、さつまいも、小豆、バター、スターティツパン	しょうが、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、ヤングコーン、さやえんどう、バナナ	577kcal 18.1g 93.5g 295mg
27(水)	サラダうす焼き	★七分付き玄米、魚の竜田揚げ きんぴらごぼう のっぺい汁、お茶	さつま芋とりんごのケーキ牛乳	メルルーサ、豚もも、脂無、生揚げ、削り節、鶏卵、練乳、牛乳	七分つき米、かたくり粉、揚げ油、すりいりごま、ごま油、三温糖、里芋、薄力粉、さつまいも、サラダ油、マーガリン	しょうが、ごぼう、さやえんどう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、りんご	478kcal 15.2g 68.1g 165mg
28(木)	バナナ牛乳	ごはん すき焼き風煮物 和風かぼちゃサラダ、お茶	ココナッツサブレード牛乳	豚もも、焼き豆腐、なるど、鶏卵、赤みそ、牛乳	精白米、しらたき、三温糖、マヨネーズ、すりいりごま	バナナ、しいたけ、はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり	533kcal 20.3g 76.0g 274mg
29(金)	ばりんこ	キッズピビンバ やみつききゅうり バナナ、お茶	スティックパン牛乳	豚ひき肉、牛乳	ばりんこ、精白米、ごま油、サラダ油、すりいりごま、スターティツパン	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、バナナ	512kcal 16.4g 65.0g 130mg
30(土)	パームクーヘン	焼きそば、ブロッコリーサラダ、牛乳	さつま芋スティックパン ジョア ストロベリー	豚もも、牛乳	焼きそば、麺、マヨネーズ、さつま芋スティックパン	キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、とうもろこし、きゅうり	415kcal 15.8g 58.5g 664mg

月平均栄養価 エネルギー 510kcal たんぱく質 17.9g 炭水化物 70.2g カルシウム 258mg

*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。

*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。

★マークの付いている日は、栄養価の高い七分付き玄米の日です。

※11月24日は、『和食の日』です。和食の日は、『和食』の大切さを再認識してもらうために制定された記念日です。日本の伝統的な和食文化の保護や伝承の大切さについて考えることを目的として制定されています。11=いい 24=日本食という語呂合わせで『だし』を味わえるように21日(木)に人参ごはん一干し椎茸 いわしのかつお節煮一鯉節 が出ます。