

令和6年 3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	からだの肉や骨になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	たんぱく質 脂質
1(金)	ブリッツロースト塩バター	ちらし寿司 キャベツのおかか和え 花麩汁、お茶	花あわじ	ツナ、油あげ、鶏卵、 みり、削り節、豆腐、 かまぼこ	精白米、三温糖	しいたけ、にんじん、さや えんどう、かんぴょう、キャ ベツ、きゅうり、水菜、ヤ ングコーン、きゅうり、ス ナップ、えんどう、ゼリー	644kcal 16.2g 7.8g
2(土)	ジュース	あんかけ焼きそば、ブロッコリーサラダ、牛乳	ゼリー	豚もも、牛乳	焼きそば、かたくり 粉、ごまドレッシング	キャベツ、やし、にんじ ん、ピーマン、たけのこ、ブ ロッコリー、とうもろこし、ヤ ングコーン、きゅうり、ス ナップ、えんどう、ゼリー	286kcal 8.9g 5.7g
4(月)	ひじきスティック	マーボー丼 春雨サラダ お茶	牛乳 芋けんぴ	豆腐、豚ひき肉、赤み そ、ハム、牛乳	精白米、ごま油、三温 糖、かたくり粉、はるさ め、マヨネーズ	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、きゅうり	416kcal 12.9g 16.8g
5(火)	人参スティック	★七分付き玄米、みそカツ 小松菜の和え物 けんちん汁、お茶	フルーツヨーグルト	豚もも、鶏卵、赤みそ、 削り節、生揚げ、ヨーグル ト	七分つき米、薄力粉、 パン粉、三温糖、星芋	にんじん、こまつな、しめ じ、大根、ごぼう、ねぎ、ハ イナブル、あか、かん、ゆも も、焼、りんご、バナナ、ブル ベリー、ジャム	415kcal 16.2g 9.8g
6(水)	ハイ！チーズ	ごはん、魚の煮つけ 鶏肉とブロッコリーの和風マヨネーズ 五目汁、お茶	大学いも	赤魚、鶏むね、豆腐、削 り節	精白米、三温糖、かた くり粉、マヨネーズ、さつ まいも、サラダ油、黒コ マ	しょうが、ブロッコリー、 大根、にんじん、しいた け、ねぎ	351kcal 12.7g 8.8g
7(木)	しるこスティック	タコライス マゼドアンサラダ 牛乳	あべかわ	豚ひき肉、チーズ、牛 乳	精白米、じゃがいも、さ つまいも、マヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、 トマト、しょうが、にんじ ん、ごぼう、きゅうり、とう もろこし	462kcal 15.5g 17.5g
8(金)	アスパラガスビスケット	食パン、イチゴジャム ささみのフィンガーフライ スパゲティサラダ、野菜スープ、牛乳	肉まん あんまん	鶏ささ身、鶏卵、チーズ、 ツナ、竹輪、牛乳	食パン、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、肉まん、あんまん	いちごジャム、キャベ ツ、水菜、にんじん、たま ねぎ、かぼちゃ、パセリ	420kcal 17.1g 14.0g
9(土)	ジュース	親子丼、チンゲン菜の和え物、牛乳	プリン	豚もも、鶏卵、かまぼ こ、削り節、油あげ、牛乳	精白米、すりいりごま	たまねぎ、チンゲンサ イ、もやし	471kcal 16.5g 13.2g
11(月)	動物ビスケット	焼きそば ポテトサラダ 牛乳	オレンジゼリー	豚もも、かまぼこ、さくら えび、いりごま、ツナ、牛乳、 ゼラチン	焼きそば、サラダ油、 じゃがいも、マヨネー ズ、三温糖	キャベツ、やし、にんじ ん、ピーマン、しめじ、きゅう り、とうもろこし、オレンジ ジュース、あか、ゆもも	256kcal 8.0g 11.0g
12(火)	さつま芋スティック	★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	するめ 一口チーズ	メルルーサ、豚もも、生 揚げ、削り節、するめ、 一口チーズ	さつまいも、七分つき 米、かたくり粉、すり いりごま、ごま油、三温糖、 星芋	しょうが、ごぼう、にんじ ん、さやえんどう、大 根、たまねぎ、ねぎ	302kcal 14.9g 5.3g
13(水)	バナナ	超熟ロール パン、ニョムチキン ポパイサラダ、春雨スープ、牛乳	もちもちチーズパン	豚もも、ハム、ベーコン、 牛乳、鶏卵、チーズ	かたくり粉、三温糖、ご ま、マカロニ、マヨネー ズ、はるさめ、白玉粉	バナナ、にんにく、ほう れんそう、とうもろこし、 はくさい、にんじん、し めじ、ねぎ	674kcal 19.5g 16.8g
14(木)	ブリッツロースト塩バター	わかめごはん 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 みそ汁、オレンジ、お茶	ブルーベリーヨーグルト	わかめ、ごはんの煮、生 揚げ、豚ひき肉、赤み そ、削り節、ヨーグルト	精白米、じゃがいも、三 温糖、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、さや えんどう、大根、なす、はく さい、ブロッコリースプラ ウト、えのきたけ、オレン ジ、ブルーベリー、ジャム	299kcal 10.3g 6.3g
15(金)	ひじきスティック	超熟レーズンロール ハンバーグ パン、キンサラダ、ころころスープ、牛乳	焼き芋	豚ひき肉、鶏卵、牛乳、 おから	パン粉、さつまいも、マ ヨネーズ、じゃがいも	たまねぎ、かぼちゃ、 きゅうり、にんじん、ブ ロッコリー、とうもろこし	449kcal 16.7g 19.5g
16(土)	ジュース	すき焼き丼、ほうれん草の和え物、牛乳	ゼリー	豚もも、焼き豆腐、な ると、鶏卵、牛乳	精白米、しらたき	ねぎ、はくさい、しいた け、ほうれんそう、もやし、 ゼリー	436kcal 17.6g 10.1g
18(月)	しるこスティック	★五目ごはん ほうれん草のしらす和え 厚揚げのみそ汁、お茶	コーンフレーク	豚もも、油あげ、削り節、 しらす干し、生揚げ、合 わせみそ、牛乳	七分つき米、こんにゃ く、コーンフレーク、フ ルーツグラノーラ	ごぼう、にんじん、しいた け、さやえんどう、ほう れん草、もやし、キャベ ツ、えのきたけ、なす、ねぎ	368kcal 11.2g 7.4g
19(火)	人参スティック	具だくさんうどん ちくわの磯辺揚げ お茶	お好み焼き	豚もも、油あげ、かまぼ こ、鶏卵、竹輪、あおの り、削り節、さくらえび、 豚ばら	うどん、薄力粉、長いも、 マヨネーズ	にんじん、ねぎ、しいた け、ほうれんそう、キャ ベツ	318kcal 12.0g 14.5g
21(木)	アスパラガスビスケット	カレーライス コールスローサラダ 牛乳	カルシウムせん	豚もも、牛乳、ハム	精白米、おむぎ、じゃ がいも、せんべい	にんじん、たまねぎ、な す、マッシュルーム、キャ ベツ、きゅうり、レーズン	414kcal 11.0g 11.9g
22(金)	動物ビスケット	超熟ロール 魚のフライ、オーロラソース キャベツときゅうりのサラダ、コーンスープ、牛乳	スティックパン	ホキ、鶏卵、豆乳、生ク リーム、牛乳	薄力粉、パン粉、マヨ ネーズ、ごまドレッシン グ、じゃがいも、スティ ックパン	キャベツ、きゅうりにんじ ん、スナップ、えんどう、ア スパラガス、コーン、ク リー、レーズン、とうもろこ し、たまねぎ、パセリ	457kcal 16.7g 19.4g
23(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	プリン	ソーゼー、チーズ、牛乳	スパゲティ、オリーブ 油、さつまいも、マヨ ネーズ	にんじん、たまねぎ、 ピーマン、きゅうり	650kcal 15.6g 23.6g
25(月)	ハイ！チーズ	お茶、鮭と小松菜のご飯 ひじきの煮物 かき玉汁、お茶	ビスコ 牛乳	さけ、ひじき、油あげ、竹 輪、削り節、鶏卵、豆腐、 牛乳	精白米、三温糖、かた くり粉	こまつな、にんじん、さ やえんどう、ほうれん そう、えのきたけ	303kcal 14.5g 11.1g
26(火)	さつま芋スティック	五目ラーメン さつま芋のレモン煮 お茶	満月ボン 牛乳	豚もも、なると、牛乳	さつまいも、中華めん、 ごま油、三温糖	とうもろこし、もやし、チ ンゲンサイ、にんじん、 しめじ、ねぎ、しょうが、 にんにく、レモン	303kcal 11.5g 7.6g
27(水)	ひじきスティック	★七分付き玄米 豚肉のしょうが焼き みそ汁、お茶	北越サラダかきもち 牛乳	豚もも、レバー、生揚げ、 わかめ、削り節、赤み そ、牛乳	七分つき米	たまねぎ、ピーマン、に んじん、しょうが、にん じ、大根、もやし、ブ ロッコリースプラウト	356kcal 15.9g 11.7g
28(木)	しるこスティック	中華丼 やみつききゅうり お茶	ぼたぼた焼き 牛乳	豚もも、生揚げ、牛乳	精白米、三温糖、かた くり粉、サラダ油、ごま油、 すりいりごま、ぼたぼ た焼き	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、きゅうり	356kcal 11.2g 13.1g
29(金)	ブリッツロースト塩バター	カレーライス、パゲティ 野菜のドレッシング和え 牛乳	アスパラガスビスケット	豚ひき肉、ハム、牛乳、 豆腐、きな粉	スパゲティ、じゃがい も、ごまドレッシング、白 玉粉、マカロニ、三温糖	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、キャ ベツ、水菜、とうもろこ し、きゅうり、アスパラガ ス	413kcal 13.5g 14.2g
30(土)	ジュース	ハヤシライス、ブロッコリーサラダ、牛乳	ゼリー	豚もも、牛乳	精白米、じゃがいも、マ ヨネーズ	にんじん、たまねぎ、マ ッシュルーム、ブロッコリー、 とうもろこし、きゅうり、ス ナップ、えんどう、ゼリー	465kcal 11.4g 11.4g

月平均栄養価 エネルギー 411kcal たんぱく質 13.9g 脂質 12.3g
 *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七分付き玄米の日です。
 今月は、年長さんのリクエストメニュー(タコライス・パンニョムチキン・カレーライス・あべかわ)が入っています。お楽しみに！