

令和6年 6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脂質                |
|-------|-------------|--|----------------------|---|--|--|-----------------------------|
| 1(土)  | ジュース        | すき焼き丼, 青菜の和え物,牛乳                                 | マスカットゼリー             | 豚もも,焼き豆腐,なると,鶏卵,牛乳                      | 精白米,しらたき                                       | ねぎ,ほくさい,しいたげ,こまつな,もやし  | 422kcal<br>17.7g<br>10.1g   |
| 3(月)  | 動物ビスケット     | ★わかめごはん<br>肉じゃが,<br>豆腐のみそ汁,オレンジ,お茶               | フルーツヨーグルト            | わかめごはんの素,豚もも,削り節,豆腐,赤みそ,ヨーグルト           | 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,やえんどう,大根,えのき,チンゲンサイ,なす,オレンジ,イチャブ,缶詰,みかん缶詰,もも缶詰,りんご,バナナ,ブルーベリー    | 295kcal<br>10.9g<br>6.2g    |
| 4(火)  | さつま芋スティック   | 超熱ロール,コロッケ<br>ポパイサラダ<br>ミルクスープ,牛乳                | アスパラガスビスケット          | ハム,豆乳,牛乳,生クリーム                          | さつまいも,揚げ油,スパゲティ,マヨネーズ,じゃがいも                    | ほうれんそう,とうもろこし,しめじ,にんじん,たまねぎ,パセリ  | 358kcal<br>9.6g<br>13.7g    |
| 5(水)  | バナナ         | カレーライス<br>茹で野菜のサラダ<br>牛乳                         | あべかわ                 | 豚もも,牛乳,ハム,豆腐,きな粉                        | 精白米,おおむぎ,じゃがいも,ごまドレッシング,白玉粉,マカロン,三温糖           | バナナ,にんじん,たまねぎ,ズッキーニ,オクラ,なす,マヨネーズ,キャベツ,とうもろこし,きゅうり,スナップえんどう                 | 478kcal<br>12.9g<br>11.3g   |
| 6(木)  | 人参スティック     | 焼きそば<br>かいじゅうサラダ<br>牛乳                           | するめ<br>一口チーズ         | 豚もも,かまぼこ,さくらえび,いか,牛乳,するめ,一口チーズ          | 焼きそば,麺,サラダ油,さつまいも,コンフレーク,マヨネーズ                 | にんじん,キャベツ,もやし,ピーマン,しめじ,かぼちゃ,きゅうり,ブロッコリー                                    | 235kcal<br>9.3g<br>10.7g    |
| 7(金)  | ひじきスティック    | ごはん,さばの八丁味噌煮<br>キャベツと塩こんぶの和え物<br>けんちん汁,お茶        | コーンフレーク              | さば,赤キ,塩昆布,生揚げ,削り節,牛乳                    | 精白米,三温糖,里芋,フルーツグラノーラ                           | しょうが,キャベツ,にんじん,きゅうり,大根,ごぼう,ねぎ  | 489kcal<br>20.5g<br>14.9g   |
| 8(土)  | ジュース        | ミートスパゲティ,スイートポテトサラダ,牛乳                           | プリン                  | 豚ひき肉,ハム,牛乳                              | スパゲティ,マーガリン,さつまいも,マヨネーズ                        | たまねぎ,にんじん,パセリ,きゅうり   | 531kcal<br>13.0g<br>19.4g   |
| 10(月) | ハイ! チーズ     | 厚揚げの卵とじ丼,さつま芋と昆布の煮物,お茶                           | ビスコ<br>牛乳            | 生揚げ,鶏もも,削り節,鶏卵,刻みのみり,刻み昆布,大豆,牛乳         | 精白米,三温糖,さつまいも                                  | にんじん,しめじ,たまねぎ,ねぎ,みつば,さいや,いんげん  | 360kcal<br>16.2g<br>14.0g   |
| 11(火) | さつま芋スティック   | 食パン,魚の竜田揚げ<br>ごぼうサラダ,トマト<br>ポテトとウインナーのスープ,牛乳     | 大学いも                 | ホキツナ缶,ソーゼン,牛乳                           | さつまいも,食パン,かたくり粉,マヨネーズ,じゃがいも,三温糖,サラダ油,黒ゴマ       | しょうが,ごぼう,にんじん,きゅうり,水菜,とうもろこし,トマト,たまねぎ,パセリ                                  | 375kcal<br>14.0g<br>11.9g   |
| 12(水) | しるこスティック    | ★七分付き玄米,かつおふりかけ<br>筑前煮,キャベツのみそ汁<br>お茶            | 抹茶プリン                | 鶏もも,削り節,生揚げ,合わせみそ,鶏卵,牛乳,生クリーム,練乳        | 七分つき米,里芋,三温糖                                   | ごぼう,れんこん,たけのこ,にんじん,しいたげ,さいや,いんげん,キャベツ,たまねぎ,ブロッコリー,さくらえび,きんぴら,コーンスープ,えのき,たけ | 357kcal<br>14.0g<br>9.2g    |
| 13(木) | 人参スティック     | マーボー丼<br>春雨サラダ<br>お茶                             | 牛乳<br>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                   | にんじん,なす,れんこん,たけのこ,ねぎ,にら,ピーマン,しょうが,とうもろこし,きゅうり                              | 384kcal<br>12.6g<br>14.8g   |
| 14(金) | アスパラガスビスケット | 親子うどん<br>ちくわのしそべ揚げ<br>お茶                         | フルーツポンチ<br>(赤しそシロップ) | 鶏もも,油あげ,なると,鶏卵,削り節,竹輪                   | うどん,薄力粉  | ねぎ,しいたげ,にんじん,ほうれんそう,パイン,イチャブ,缶詰,もも缶詰,みかん缶詰,バナナ,りんご,レモン                     | 308kcal<br>13.1g<br>7.4g    |
| 15(土) | ジュース        | ナポリタン,スパゲティ,パン,キンサラダ,牛乳                          | マスカットゼリー             | ソーゼン,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,かぼちゃ,きゅうり   | 531kcal<br>14.3g<br>15.0g   |
| 17(月) | ひじきスティック    | 超熱レーズンロール,鶏のからあげ<br>せん野菜サラダ<br>ころもスープ,牛乳         | ぶどうゼリー               | 鶏もも,缶詰,ソーゼン,牛乳,セラチン                     | かたくり粉,サラダ油,マヨネーズ,じゃがいも,三温糖                     | しょうが,にんにく,大根,きゅうり,水菜,梅,いんげん,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,とうもろこし,野菜ジュース                 | 522kcal<br>21.9g<br>26.8g   |
| 18(火) | さつま芋スティック   | 中華丼<br>パンサンデー<br>お茶                              | スティックパン              | 豚もも,生揚げ,ハム                              | さつまいも,精白米,三温糖,かたくり粉,サラダ油,はるさめ,ごま油,スティックパン      | しょうが,にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ,たけのこ,しいたげ,ほくさい,ヤングコーン,きゅうり,とうもろこし                    | 374kcal<br>9.1g<br>10.3g    |
| 19(水) | バナナ         | ★人参ごはん<br>ほうれん草のしらす和え<br>玉ねぎのみそ汁,お茶              | 牛乳<br>カルシウムせん        | 鶏もも,かまぼこ,油あげ,削り節,しらす干し,生揚げ,わかめ,合わせみそ,牛乳 | 七分つき米,こんにやく,三温糖,せんべい                           | バナナ,にんじん,しいたげ,さやえんどう,ほうれんそう,もやし,キャベツ,たまねぎ,なす                               | 370kcal<br>13.5g<br>9.5g    |
| 20(木) | 人参スティック     | キッズピザ<br>やみつつきゅうり<br>お茶                          | バナナヨーグルト             | 豚ひき肉,ヨーグルト                              | 精白米,ごま油,サラダ油,すりりりごま                            | にんじん,ねぎ,しょうが,にんにく,もやし,ほうれんそう,きゅうり,バナナ,マーマレード                               | 298kcal<br>10.4g<br>11.9g   |
| 21(金) | 動物ビスケット     | 超熱ロール,魚のフライ タルタルソース<br>キャベツとコーンのサラダ<br>チキンスープ,牛乳 | ぱりんこ                 | 赤魚,鶏卵,鶏もも,牛乳                            | 薄力粉,パン粉,マヨネーズ,コンドレッシング,ぱりんこ                    | キャベツ,きゅうり,かぼちゃ,にんじん,たまねぎ,パセリ,とうもろこし  | 2437kcal<br>20.6g<br>202.4g |
| 22(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,かまぼこ,鶏卵,牛乳                          | うどん,三温糖  | キャベツ,にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ  | 344kcal<br>11.2g<br>8.5g    |
| 24(月) | ハイ! チーズ     | 食パン,魚のステーキソースがけ<br>粉ふき芋,トマト<br>スープヌードル,牛乳        | ぼたぼた焼き               | メルルーサ,あおりの,牛乳                           | 食パン,かたくり粉,三温糖,サラダ油,じゃがいも,さつまいも,バター,はるさめ,ぼたぼた焼き | たまねぎ,しょうが,トマト,しめじ,チンゲンサイ   | 295kcal<br>14.2g<br>10.5g   |
| 25(火) | さつま芋スティック   | 超熱レーズンロール,鶏のごま風味揚げ<br>ブロッコリーサラダ<br>コーンスープ,牛乳     | フルーツinゼリー            | 鶏もも,豆乳,牛乳,生クリーム                         | さつまいも,かたくり粉,ごま,サラダ油,マヨネーズ,じゃがいも                | しょうが,にんにく,ブロッコリー,ヤングコーン,きゅうり,スナップえんどう,とうもろこし,とうもろこし,バナナ,イチャブ,缶詰,みかん缶詰      | 530kcal<br>20.9g<br>24.2g   |
| 26(水) | ひじきスティック    | ★鶏飯<br>切り干し大根の煮物<br>さつま汁,お茶                      | ポップコーン               | 鶏もも,削り節,油あげ,高野豆腐,生揚げ,赤みそ                | 七分つき米,三温糖,さつまいも,とうもろこし                         | ごぼう,にんじん,さやえんどう,切り干し大根,さいや,いんげん,たまねぎ,ねぎ,えのき,たけ                             | 363kcal<br>14.0g<br>9.5g    |
| 27(木) | 人参スティック     | 五日ラーメン<br>ひじきの煮物<br>お茶                           | ブルーベリーヨーグルト          | 豚もも,なると,干しひじき,油あげ,竹輪,削り節,ヨーグルト          | 中華めん,ごま油,三温糖                                   | にんじん,とうもろこし,もやし,チンゲンサイ,しめじ,ねぎ,しょうが,にんにく,さいや,いんげん,ブルーベリー,ジャム                | 196kcal<br>9.4g<br>3.9g     |
| 28(金) | しるこスティック    | ごはん<br>ホイコーロー<br>中華スープ,お茶                        | 牛乳<br>ひじきスティック       | 豚もも,赤みそ,レバー,豆腐,牛乳                       | 精白米,三温糖  | にんじん,キャベツ,ピーマン,たまねぎ,エリンギ,チンゲンサイ,もやし,しめじ,とうもろこし                             | 410kcal<br>16.1g<br>12.9g   |
| 29(土) | ジュース        | 親子丼,小松菜の和え物,牛乳                                   | マスカットゼリー             | 鶏もも,鶏卵,かまぼこ,削り節,牛乳                      | 精白米  | たまねぎ,こまつな,しめじ,にんじん   | 421kcal<br>15.5g<br>10.2g   |

月平均栄養価 エネルギー 467kcal たんぱく質 14.2g 脂質 19.9g

\*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。

\*マークの付いている日は七分付き玄米の日です。

今月は近隣の特産物を使ったメニューを多く取り入れた食育月間です。抹茶(西尾)人参・しらす・玉ねぎ(碧南)鶏飯(高浜)切り干し大根(刈谷)チンゲン菜(安城)です。

6月14日は「へきなん赤しその日」です。ちくわのしそべ揚げ・赤しそシロップを使ったフルーツポンチをいただきます。

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です！カルシウムや歯ごたえのあるものが多く入っています。お楽しみに！