

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, なたね豆腐, 鶏卵, 牛乳	精白米, しらす	ねぎ, ほういし, 揚げ, こまつな, もやし	422kcal 17.7g 10.1g
3(月)	動物ビスケット	★わかめごはん 肉じゃが, 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, しらす, 三温糖	にんじん, たまねぎ, さやえんどう, 大根, えのき, チンゲンサイ, なす, オレンジ, ジャケット, 豆腐, みかん, 缶詰, もも, 缶詰, りんご, パナナ, ブルーベリー	295kcal 10.9g 6.2g
4(火)	さつま芋スティック	超熱ロール, コロケ ポパイサラダ 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 9.6g 13.7g
5(水)	バナナ	カレーライス 茹で野菜のサラダ 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, ごま油, レッスン, グ, 白玉粉, マカロン, 三温糖	バナナ, にんじん, たまねぎ, ツツキ, ニー, オクラ, なす, マヨネーズ, キヤベツ, とうもろこし, きゅうり, スナップ, えんどう	478kcal 12.9g 11.3g
6(木)	人参スティック	焼きそば かいじゅうサラダ 牛乳	するめ 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, 揚げ油, さつまいも, コーンフレーク, マヨネーズ	にんじん, キヤベツ, もやし, ビーマン, しめじ, かぼちゃ, きゅうり, ブロッコリー	235kcal 9.3g 10.7g
7(金)	ひじきスティック	ごはん, さばの八丁味噌煮 キャベツと塩こんぶの和え物 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, キヤベツ, にんじん, きゅうり, 大根, ごぼう, ねぎ	489kcal 20.5g 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 13.0g 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 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, さやいんげん	360kcal 16.2g 14.0g
11(火)	さつま芋スティック	食パン, 魚の竜田揚げ ごぼうサラダ, トマト 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, なたね豆腐, 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 14.0g 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 筑前煮, キャベツのみそ汁 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, しいたけ, さやいんげん, キヤベツ, たまねぎ, フライパン, コーンスプラウト, えのき, たけ	357kcal 14.0g 9.2g
13(木)	人参スティック	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, かつくり粉, 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, なら, ビーマン, しょうが, とうもろこし, きゅうり	384kcal 12.6g 14.8g
14(金)	アスパラガスビスケット	親子うどん ちくわのしそべ揚げ お茶	フルーツポンチ (赤しそシロップ)	鶏もも, 油あげ, なたね豆腐, 削り節, 竹輪	うどん, 薄力粉	ねぎ, しいたけ, にんじん, ほうれんそう, パイナップル, 缶詰, もも, 缶詰, みかん, 缶詰, パナナ, りんご, しそ	308kcal 13.1g 7.4g
15(土)	ジュース	ナポリタン, 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, ビーマン, かぼちゃ, きゅうり	531kcal 14.3g 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 せん野菜サラダ ころころスープ, 牛乳	ぶどうゼリー	鶏もも, ツツキ, ソーゼン, 牛乳, セラチン	かつくり粉, 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, ほういし, 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 21.9g 26.8g
18(火)	さつま芋スティック	中華丼 パンサンサー 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, かつくり粉, 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, しいたけ, ほういし, ヤングコーン, きゅうり, とうもろこし	374kcal 9.1g 10.3g
19(水)	バナナ	★人参ごはん ほうれん草のしらす和え 玉ねぎのみそ汁, お茶	牛乳 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, しいたけ, さやえんどう, ほうれんそう, もやし, キヤベツ, たまねぎ, なす	370kcal 13.5g 9.5g
20(木)	人参スティック	キッズピザ やみつききゅうり 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, パナナ, マーメイド	298kcal 10.4g 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 キャベツとコーンのサラダ 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 20.6g 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 11.2g 8.5g
24(月)	ハイ! チーズ	食パン, 魚のステーキソースがけ 粉ふき芋, トマト 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, かつくり粉, 三温糖, サラダ油, じゃがいも, さつまいも, パター, 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 14.2g 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 ブロッコリーサラダ 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, かつくり粉, 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, 豆腐, パセリ, パイナップル, 缶詰, みかん, 缶詰	530kcal 20.9g 24.2g
26(水)	ひじきスティック	★鶏飯 切り干し大根の煮物 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, さやいんげん, たまねぎ, ねぎ, えのき, たけ	363kcal 14.0g 9.5g
27(木)	人参スティック	五日ラーメン ひじきの煮物 お茶	ブルーベリーヨーグルト	豚もも, なたね豆腐, 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, さやいんげん, ブルーベリー, ジャム	196kcal 9.4g 3.9g
28(金)	しるこスティック	ごはん ホイコーロー 中華スープ, お茶	牛乳 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, キヤベツ, ビーマン, 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 16.1g 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 15.5g 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!