

令和6年 8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(木)	人参スティック	わかめごはん 五色野菜煮 厚揚げのみそ汁,お茶	牛乳 あべかわ	わかめごはんの煮,鶏もも,生揚げ,削り節,合わせみそ,牛乳,豆腐,きな粉	精白米,じゃがいも,三温糖,白玉粉,マカロニ	にんじん,大根,しめじ,たまねぎ,さやえんどう,キャベツ,えのきたけ,なす,ねぎ	393kcal 16.6g 62.3g 189mg
2(金)	ひじきスティック	超熟ロール,魚の利休揚げ せん野菜サラダ チキンスープ,牛乳	フルーツヨーグルト	ホキ,ツナ,鶏もも,牛乳,ヨーグルト	三温糖,かたくり粉,白ゴマ,サラダ油,マヨネーズ	大根,きゅうり,水菜,絹ひしお,かぼちゃ,にんじん,たまねぎ,パセリ,パプリカ,缶詰みかん,缶詰もも,缶詰りんご,バナナ,ブルーベリー,ジャム	370kcal 12.7g 47.3g 135mg
3(土)	ジュース	焼きそば,ポテトサラダ,牛乳	プリン	豚もも,牛乳	焼きそば,鶏,じゃがいも,マヨネーズ	キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,とうもろこし,きゅうり	457kcal 15.4g 56.6g 102mg
5(月)	ハイ! チーズ	★七分付き玄米,魚の煮つけ ほうれん草のごま和え けんちん汁,お茶	牛乳 大学いも	赤魚,しらす干し,豆腐,牛乳	七分つき米,三温糖,かたくり粉,すりいりごま,里芋,さつまいも,サラダ油,黒ゴマ	しょうが,ほうれん草,もやし,にんじん,ごぼう,大根,ねぎ	372kcal 14.8g 54.9g 284mg
6(火)	さつま芋スティック	食パン,いかの香味揚げ ポパイサラダ コンソメスープ,牛乳	牛乳 フルーツinゼリー	いかの香味揚げ,ハム,牛乳,牛乳	さつまいも,食パン,スバゲティ,マヨネーズ,じゃがいも	ほうれん草,とうもろこし,たまねぎ,にんじん,しめじ,パセリ,パプリカ,フル缶詰,みかん,缶詰	377kcal 13.2g 53.1g 214mg
7(水)	しるこスティック	人参ごはん チンゲン菜の和え物 みそ汁,お茶	ジョア ストロベリー かつばえびせん	鶏もも,かまぼこ,油あげ,削り節,しらす干し,生揚げ,わかめ,赤みそ	精白米,こんにやく,三温糖,すりいりごま,さつまいも	にんじん,しいたけ,さやえんどう,アスパラ,サイ,もやし,大根,ねぎ	364kcal 13.4g 60.9g 658mg
8(木)	人参スティック	カレースパゲティ 茹で野菜のサラダ 牛乳	牛乳 ばりんこ	豚ひき肉,ハム,牛乳	スパゲティ,じゃがいも,ごまドレッシング,ばりんこ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,キャベツ,とうもろこし,きゅうり,ヤングコーン	452kcal 16.6g 53.3g 236mg
9(金)	アスパラガスビスケット	マーボー丼 春雨サラダ お茶	するめ 一口チーズ	豆腐,豚ひき肉,赤みそ,ハム,するめ,一口チーズ	精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,はるまき,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	352kcal 12.6g 47.3g 76mg
10(土)	ジュース	すき焼き丼,小松菜の和え物,牛乳	マスカットゼリー	豚もも,焼き豆腐,なると,鶏卵,削り節,牛乳	精白米,しらす	ねぎ,はくさい,しいたけ,こまつな,しめじ,にんじん	421kcal 17.7g 38.7g 157mg
13(火)	さつま芋スティック	鶏肉とコーンのチャーハン キャベツの中華風サラダ お茶	牛乳 ビスコ	鶏もも皮なし,牛乳	さつまいも,精白米,サラダ油,ごまドレッシング	とうもろこし,たまねぎ,ピーマン,にんじん,キャベツ,きゅうり,ヤングコーン,水菜	365kcal 15.2g 65.5g 293mg
14(水)	ひじきスティック	豚汁うどん じゃが芋の煮物 お茶	牛乳 アスパラガスビスケット	豚もも,油あげ,削り節,赤みそ,はんぺん,牛乳	うどん,里芋,じゃがいも,三温糖	にんじん,大根,ごぼう,ねぎ,たまねぎ,さやえんどう	381kcal 12.9g 57.4g 154mg
15(木)	人参スティック	★豚肉の柳川風丼 キャベツとしらすの和え物 お茶	ジョア ストロベリー ひじきスティック	豚もも,鶏卵,生揚げ,高野豆腐,刻みり,削り節,しらす干し	七分つき米,三温糖,ごま油	にんじん,たまねぎ,ねぎ,ごぼう,みつば,キャベツ,きゅうり,もやし,とうもろこし	373kcal 16.7g 55.2g 637mg
16(金)	しるこスティック	カレーライス コールスローサラダ 牛乳	牛乳 羊けんび	豚もも,牛乳,ハム	精白米,おむぎ,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,ズッキーニ,オクラ,なす,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,レーズン	480kcal 13.8g 68.6g 219mg
17(土)	ジュース	ちゃんぽんめん,さつま芋のレモン煮,牛乳	プリン	豚もも,牛乳	中華めん,さつまいも,三温糖	はくさい,にんじん,もやし,たけのこ,ねぎ,レモン汁	349kcal 9.4g 44.2g 104mg
19(月)	バナナ	超熟ロール,ささみのフィンガーフライ キャベツサラダ ミルクスープ,牛乳	コーンフレーク	鶏ささ身,鶏卵,チーズ,牛乳,生クリーム	薄力粉,パン粉,サラダ油,コンドレッシング,フルーツグラノーラ	バナナ,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,たまねぎ,にんじん,しめじ,パセリ	438kcal 15.6g 66.2g 228mg
20(火)	さつま芋スティック	タコライス ブロッコリーサラダ 牛乳	ジョア ストロベリー ぼたぼた焼き	豚ひき肉,チーズ,牛乳	さつまいも,精白米,マヨネーズ,ぼたぼた,焼き	たまねぎ,キャベツ,マト,しょうが,にんじん,ブロッコリー,もやし,こし,ヤングコーン,きゅうり	445kcal 16.5g 67.4g 664mg
21(水)	アスパラガスビスケット	ハヤシライス かぼちゃのごまマヨネーズ バナナ,牛乳	ブルーベリーヨーグルト	豚もも,牛乳,ヨーグルト	精白米,おむぎ,じゃがいも,さつまいも,マヨネーズ,すりいりごま	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,かぼちゃ,ブロッコリー,バナナ,ブルーベリー,ジャム	465kcal 12.1g 76.3g 143mg
22(木)	人参スティック	★七分付き玄米,さばの味噌煮 やみつつきゅうり けんちん汁,お茶	牛乳 ぶどうゼリー	さば,ホキ,赤みそ,豆腐,油あげ,削り節,牛乳,ゼラチン	七分つき米,三温糖,ごま油,すりいりごま	にんじん,しょうが,きゅうり,大根,ごぼう,たまねぎ,ねぎ,野菜ジュース	373kcal 16.8g 50.0g 162mg
23(金)	動物ビスケット	食パン,油淋鶏 変わり粉ふき芋,トマト 中華スープ,牛乳	アイスクリーム	鶏もも,あおのり,鶏卵,豆腐,かたわかれ,牛乳	食パン,かたくり粉,揚げ油,三温糖,ごま油,さつまいも,じゃがいも,バター,アイスクリーム	しょうが,ねぎ,にんにく,トマト,こまつな,とうもろこし	405kcal 12.3g 56.1g 267mg
24(土)	ジュース	焼きうどん,チンゲン菜と卵の和え物,牛乳	マスカットゼリー	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	292kcal 10.2g 23.8g 137mg
26(月)	ハイ! チーズ	超熟ロール,コロッケ ブロッコリーとちくわのサラダ カレースープ,牛乳	コーンフレーク	竹輪,鶏もも,牛乳	揚げ油,ごまドレッシング,フルーツグラノーラ	ブロッコリー,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	407kcal 12.9g 46.5g 305mg
27(火)	さつま芋スティック	中華丼 パンサンスー お茶	するめ 一口チーズ	豚もも,生揚げ,ハム,するめ,一口チーズ	さつまいも,精白米,三温糖,かたくり粉,サラダ油,はるまき,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,かぼちゃ,ブロッコリー,ヤングコーン,きゅうり,とうもろこし	306kcal 10.0g 47.1g 56mg
28(水)	動物ビスケット	★七分付き玄米 ホイコーロー 卵スープ,お茶	フルーツヨーグルト	豚もも,赤みそ,レバー,鶏卵,豆腐,ヨーグルト	七分つき米,三温糖	にんじん,キャベツ,ピーマン,たまねぎ,大根,しいたけ,ねぎ,パプリカ,缶詰みかん,缶詰もも,缶詰りんご,バナナ,ブルーベリー,ジャム	380kcal 15.1g 58.4g 99mg
29(木)	人参スティック	食パン,魚のエスカベージュ ポテトサラダ スープヌードル,牛乳	牛乳 オレンジゼリー	メルル-サー,チーズ,牛乳,ゼラチン	食パン,かたくり粉,三温糖,じゃがいも,さつまいも,マヨネーズ,はるまき	にんじん,たまねぎ,マト,パセリ,きゅうり,しめじ,チンゲンサイ,オレンジジュース,みかん,缶詰	373kcal 16.4g 48.4g 252mg
30(金)	しるこスティック	ごはん 豚肉のしょうが焼き みそ汁,お茶	牛乳 ポップコーン	豚もも,レバー,生揚げ,赤みそ,削り節,牛乳	精白米,さつまいも,とうもろこし	たまねぎ,ピーマン,にんじん,しょうが,にんにく,大根,なす,はくさい,ブロッコリー,スプラウト,ねぎ,えのきたけ	396kcal 17.3g 54.8g 167mg
31(土)	ジュース	あんかけ焼きそば,パンパンサラダ,牛乳	プリン	豚もも,ハム,牛乳	焼きそば,かたくり粉,さつまいも,マヨネーズ	キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,たけのこ,かぼちゃ,きゅうり	369kcal 10.0g 40.8g 94mg

月平均栄養価 エネルギー 391kcal たんぱく質 14.2g 炭水化物 54.5g カルシウム 232mg
 *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。
 水分・カリウムを多く含んでいて、夏バテや熱中症予防に効果的な、トマト・キュウリなどの夏野菜を多く取り入れたメニューです。