

令和6年 8月 幼児 献立表

		へきなんこども園				
日付	食事	午後のおやつ	からだの熱や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	たんぱく質 炭水化物 加シウム
1(木)	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	大根、にんじん、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	465kcal 19.7g 74.3g 203mg
2(金)	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、ツナ缶、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、揚げかぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ハセリ、ハチマツ、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	470kcal 19.5g 55.1g 229mg
3(土)	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	485kcal 18.7g 69.7g 189mg
5(月)	★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	430kcal 19.1g 68.4g 213mg
6(火)	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 フルーツインゼリー	いかの香味揚げ、ハム、牛乳	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、ハイナッフル缶詰、みかん缶詰	549kcal 21.5g 73.8g 298mg
7(水)	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、きゅうり、とうもろこし、サイ、もやし、大根、ねぎ	437kcal 16.5g 74.2g 832mg
8(木)	カレー、スバゲティ 茹で野菜のサラダ 牛乳	牛乳 ばりりんこ	豚ひき肉、ハム、牛乳、牛乳	スバゲティ、じゃがいも、ごまドレッシング、ばりりんこ	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	588kcal 21.7g 67.4g 321mg
9(金)	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	392kcal 14.9g 52.1g 76mg
10(土)	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、なるど、鶏卵、削り節、牛乳	精白米、しらたき	ねぎ、はくさい、しいたけ、ごぼう、たまねぎ、にんじん	462kcal 21.8g 51.0g 255mg
13(火)	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、牛乳	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	406kcal 18.0g 72.7g 331mg
14(水)	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	411kcal 15.9g 64.5g 167mg
15(木)	★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、煮野豆腐、刻みのり、削り節、しらす干し	七分つき米、三温糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、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	456kcal 20.7g 66.7g 789mg
16(金)	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、おおむぎ、押麦、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、レズン	570kcal 17.5g 80.7g 306mg
17(土)	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	389kcal 12.9g 60.9g 195mg
19(月)	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、コーンドレッシング、フルーツグラノーラ	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	524kcal 24.3g 64.3g 318mg
20(火)	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	精白米、マヨネーズ、ぼたぼた焼き	たまねぎ、キャベツ、トマト、しょうが、にんにく、ブロッコリー、とうもろこし、ヤングコーン、きゅうり	578kcal 22.3g 82.6g 878mg
21(水)	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	560kcal 15.7g 88.2g 217mg
22(木)	★七分付き玄米、さばの味噌煮 やみつききゅうり 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	しょうが、きゅうり、大根、ごぼう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、野菜ジュース	517kcal 25.9g 61.8g 177mg
23(金)	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、カットわかめ、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、ごま、とうもろこし	548kcal 18.3g 77.0g 378mg
24(土)	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	343kcal 14.3g 39.7g 235mg
26(月)	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	478kcal 16.0g 72.9g 294mg
27(火)	中華丼 ハンサンスー 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	精白米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、はるさめ、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、しいたけ、けねこ、しいたけ、はくさい、ヤングコーン、きゅうり、とうもろこし	348kcal 12.2g 50.8g 61mg
28(水)	★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、さつま芋、大根、しいたけ、けねこ、ハチマツ、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	406kcal 17.9g 63.2g 93mg
29(木)	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、はるさめ	たまねぎ、トマト、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	577kcal 17.3g 74.7g 350mg
30(金)	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	428kcal 20.2g 60.8g 183mg
31(土)	あんかけ焼きそば、パンパンキムチ、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(ゆで)、かぼちゃ、きゅうり	412kcal 13.5g 56.4g 178mg

月平均栄養価 エネルギー 470kcal たんぱく質 18.9g 炭水化物 66.3g カルシウム 299mg
 *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。
 また、年長さんが育て・収穫した野菜を食事で食べています。自分たちで育てた野菜は格別です♪