

令和6年 9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
2(月)	バナナ	超熟ロール、魚のオランダ揚げ ごぼうときゅうりのサラダ、トマト ポテトスープ、牛乳	棒アイス	ホキ、鶏卵、ツナ缶、牛乳	薄力粉、揚げ油、マヨネーズ、じゃがいも	バナナ、にんじん、たまねぎ、パセリ、ごぼう、きゅうり、とうもろこし、トマト、ブロッコリー、しめじ	342kcal 13.9g 53.7g 109mg
3(火)	さつま芋スティック	食パン、豆腐の真砂揚げ キャベツとコーンのサラダ 野菜スープ、牛乳	牛乳 芋けんぴ	豆腐、鶏ひき肉、さくらえび、しらす干し、鶏卵、牛乳	さつまいも、食パン、すりいりこま、かたくり粉、コンドレッシング、じゃがいも	にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、ヤングコーンとうもろこし、たまねぎ、まいたけ、しめじ、パセリ	2387kcal 18.6g 129.9g 255mg
4(水)	アスパラガスビスケット	カレーライス せん野菜サラダ バナナ、牛乳	牛乳 キャラットゼリー	豚もも、牛乳、ツナ缶、牛乳、セラチン	精白米、おおむぎ、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖	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、大根、きゅうり、水菜、梅ひし、バナナ、野菜ジュース	538kcal 15.7g 79.9g 242mg
5(木)	人参スティック	★七分付き玄米、かつおふりかけ 五色野菜煮 豆腐のみそ汁、お茶	牛乳 スティックパン	鶏もも、豆腐、わかめ、削り節、赤みそ、牛乳	七分つき米、じゃがいも、三温糖、スティックパン	にんじん、大根、しめじ、たまねぎ、さやえんどう、ねぎ、えのきたけ、なす	413kcal 16.3g 59.9g 179mg
6(金)	ひじきスティック	ごはん ホイコーロー 中華スープ、お茶	ジョア ストロベリー ココナッツサブレ	豚もも、赤みそ、レバー、豆腐	精白米、三温糖	にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、しめじ、とうもろこし	428kcal 16.9g 68.7g 597mg
7(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	マスカットゼリー	ソーセージ、チーズ、ハム、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	606kcal 15.1g 61.3g 156mg
9(月)	しるこスティック	中華丼 さつま芋と昆布の煮物 お茶	バナナヨーグルト	豚もも、生揚げ、刻み昆布、大豆、削り節、ヨーグルト	精白米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、さつまいも	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、さやえんどう、バナナ、マーメイド	326kcal 9.3g 53.4g 90mg
10(火)	さつま芋スティック	ミートスパゲティ かぼちゃのごまマヨネーズ 牛乳	牛乳 ぶどうゼリー	豚ひき肉、チーズ、牛乳、セラチン	さつまいも、スパゲティ、サラダ油、オリーブ油、マヨネーズ、すりいりこま、三温糖	たまねぎ、にんじん、パセリ、かぼちゃ、ブロッコリー、野菜ジュース	556kcal 20.0g 71.6g 240mg
11(水)	ハイ！チーズ	★きのこごはん ほうれん草の和え物 豚汁、お茶	牛乳 大学いも	鶏もも、しらす干し、豚もも、生揚げ、削り節、赤みそ、牛乳	七分つき米、すりいりこま、里芋(冷凍)、さつまいも、三温糖、サラダ油、黒ゴマ	しいたけ、しめじ、にんじん、さやえんどう、まいたけ、ほうれん草、もやし、たまねぎ、大根、ねぎ	365kcal 14.7g 51.9g 279mg
12(木)	人参スティック	親子丼 キャベツとしらすの和え物 お茶	牛乳 ハーベスト	鶏卵、鶏もも皮つき、削り節、刻みのり、しらす干し、牛乳	精白米、三温糖、ごま油	にんじん、たまねぎ、ねぎ、みつば、しめじ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	363kcal 13.4g 53.0g 150mg
13(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 マカロニサラダ じゃがいもとコーンのスープ、牛乳	ジョア ストロベリー ぱりんこ	メルルーサ、鶏卵、ハム、豆乳、牛乳、生クリーム	薄力粉、パン粉、マヨネーズ、マカロニ、マヨネーズ、すりいりこま、じゃがいも、ぱりんこ	ほうれん草、うろこ、マヨネーズ、とうもろこし、たまねぎ、パセリ	487kcal 24.3g 56.4g 675mg
14(土)	ジュース	すき焼き丼、じゃが芋の煮物、牛乳	プリン	豚もも、焼き豆腐、なると、鶏卵、はんぺん、削り節、牛乳	精白米、しらたき、じゃがいも、三温糖	ねぎ、はくさい、しいたけ、にんじん、たまねぎ、さやえんどう	504kcal 19.9g 60.1g 137mg
17(火)	さつま芋スティック	親子うどん ちくわの磯辺揚げ お茶	牛乳 あべかわ	鶏もも、油あげ、なると、鶏卵、削り節、竹輪、あおのり、牛乳、豆腐、きな粉	さつまいも、うどん、里芋、薄力粉、白玉粉、マカロニ、三温糖	ねぎ、しいたけ、にんじん、ほうれん草	375kcal 17.3g 51.3g 163mg
18(水)	バナナ	食パン、ハンバーグ スパゲティサラダ ミルクスープ、牛乳	牛乳 ポップコーン	豚ひき肉、鶏卵、牛乳、おから、ツナ缶、竹輪、生クリーム、豆乳	食パン、パン粉、スパゲティ、マヨネーズ、とうもろこし	バナナ、たまねぎ、キャベツ、水菜、かぼちゃ、にんじん、しめじ、パセリ	515kcal 21.7g 55.6g 231mg
19(木)	人参スティック	キッズピビンバ やみつききゅうり お茶	牛乳 オレンジゼリー	豚ひき肉、牛乳、セラチン	精白米、ごま油、サラダ油、すりいりこま、三温糖	にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、ほうれん草、うきゅうり、オレンジジュース、みかん缶詰	369kcal 13.5g 48.8g 152mg
20(金)	アスパラガスビスケット	★七分付き玄米、魚の揚げ煮 ブロッコリーのおかか和え 里芋のみそ汁、お茶	コーンフレーク	赤魚、削り節、生揚げ、わかめ、白みそ、牛乳	七分つき米、かたくり粉、三温糖、揚げ油、里芋、フルーツグラノーラ	しょうが、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、はくさい、なす、えのきたけ、ねぎ	387kcal 15.2g 65.1g 173mg
21(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
24(火)	さつま芋スティック	ごはん 酢鶏 春雨サラダ、お茶	するめ 一口チーズ	鶏むね、ハム、するめ、一口チーズ	さつまいも、精白米、かたくり粉、じゃがいも、三温糖、はるさめ、マヨネーズ	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ピーマン、とうもろこし、きゅうり	336kcal 12.5g 55.6g 23mg
25(水)	ひじきスティック	★わかめごはん 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 すまし汁、お茶	牛乳 ビスコ	わかめごはんの素、生揚げ、豚ひき肉、かまぼこ、削り節、牛乳	七分つき米、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、ほうれん草、うえのきたけ、ねぎ、たけのこ	702kcal 19.3g 53.7g 178mg
26(木)	人参スティック	さつま芋ご飯、いわし、すだちおろし煮 鶏肉ときゅうりの和風マヨネーズ 白菜のみそ汁、お茶	ブルーベリーヨーグルト	鶏ささ身、生揚げ、わかめ、削り節、合わせみそ、ヨーグルト	精白米、さつまいも、マヨネーズ、三温糖	にんじん、きゅうり、梅ひし、おはくさい、大根、しめじ、ブルーベリージャム	285kcal 12.3g 41.2g 156mg
27(金)	しるこスティック	超熟ロール、油淋鶏 コールスローサラダ 卵スープ、牛乳	ジョア ストロベリー ぼたぼた焼き	鶏もも、ハム、鶏卵、豆腐、牛乳	かたくり粉、揚げ油、三温糖、ごま油、ぼたぼた焼き	しょうが、ねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、レーズン、とうがんにんじん、こまつな、しめじ	339kcal 13.7g 45.4g 653mg
28(土)	ジュース	ハヤシライス、パンプキンサラダ、牛乳	プリン	豚もも、牛乳	精白米、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ、きゅうり、ブロッコリー	534kcal 12.1g 69.9g 102mg
30(月)	動物ビスケット	マーボー丼 パンサンデー お茶	牛乳 かつぱえびせん	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	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、きゅうり、とうもろこし	417kcal 13.6g 58.8g 192mg

月平均栄養価 エネルギー 516kcal たんぱく質 15.6g 炭水化物 59.5g カルシウム 229mg

*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。

9月17日(火)は「十五夜」、別名「芋名月」です。年長さんが育てた里芋を「親子うどん」でいただきます。お楽しみに♪