

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、 ト、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 りいりごま、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、マツ タケ、大根、きゅうり、水菜、 梅びし、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、 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、レン グユーン、さやえんどう、 バナナ、マーレード	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、すりいりご 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、すりいりご 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、うもろ こし、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、すりいりごま、 じゃがいも、ぱりんこ	ほうれん草、うらカ ム、コーン、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、すりいりごま、三温 糖	にんじん、ねぎ、しょうが、 んにく、もやし、ほうれん 草、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 びし、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 じん、 キャベツ、きゅうり、レ ズン、とうがんに、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♪