

令和6年 5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(水)	動物ビスケット	中華丼 さつまいもと昆布の煮物 お茶	ブルーベリー ヨーグルト	豚もも・脂付生揚げ、刻み 昆布、大豆(水煮缶詰)、か つお節、ヨーグルト(プレー ン)	米・精白米、三温糖、かた くり粉、サラダ油、さつまいも	しょうがにんにん、たまね ぎ、たけのこ、しいたけ、は くさい、いんげん、ブルーベ リージャム	310kcal 8.9g 8.0g
2(木)	人参スティック	ごはん、こいのぼりハンバーグ和風ソース 温野菜サラダ なすのみそ汁、お茶	大学いも	豚ひき肉、鶏卵、牛乳、お から、油あげ、わかめ(乾燥)、 素干し、削り節、みそ(米) 甘みそ	米・精白米、パン粉、砂糖、 上白糖、さつまいも、三温 糖、サラダ油、黒ゴマ	たまねぎ、ピーマン、にん じん、しょうが、にんにく、な す、しめじ、ねぎ(葉ねぎ)、え のきたけ、キャベツ	419kcal 16.3g 11.7g
7(火)	さつまい スティック	★七分付き玄米 豚肉のしょうが焼き じゃが芋のみそ汁、お茶	カルシウムせん 牛乳	豚もも・脂付レバー(豚 肝臓)、豆腐(木綿)、わか め、削り節、みそ、牛乳	さつまいも、米・七分つき 米、じゃがいも、せんべい	たまねぎ、ピーマン、にん じん、しょうが、にんにく、も やし(緑豆)、ブロッコリー(芽 生え)	364kcal 11.4g 9.8g
8(水)	バナナ	小松菜とじゃこの混ぜご飯 キャベツのおかか和え のっぺい汁、お茶	するめ 一口チーズ	しらす干し、干しえび(皮付 き)、塩昆布、削り節、豚も も・脂付生揚げ、するめ、 一口チーズ	米・精白米、ごま油、里芋 (冷凍)、かたくり粉	バナナ、こまつな、とうもろ こし、キャベツ、きゅうり、水 菜、ヤングコーン、ごぼう、 たまねぎ、ねぎ(葉ねぎ)	300kcal 11.4g 5.9g
9(木)	人参スティック	ミートスパゲティ 季節のサラダ 牛乳	お好み焼き	豚ひき肉、チーズ(ハルマ ン)、牛乳、あおりの(素干 し)、削り節、さくらえび(素 干し)、鶏卵、豚ばら・脂付	スパゲティ、サラダ油、オ リーブ油、ごまドレッシング、 長いも、薄力粉(1等)、 マヨネーズ(卵黄型)	にんにん、たまねぎ、ハセ リ、キャベツ、きゅうり、ス ナップエンドウ、アスパラ ガス、とうもろこし、ねぎ	580kcal 21.0g 27.6g
10(金)	ひじきスティック	超熟レーズンロール、魚の揚げ煮 ポパイサラダ 豆乳スープ、牛乳	そら豆 アスパラガス ビスケット	赤魚、豆腐(調整)、生ク リーム、牛乳、牛乳	かたくり粉、三温糖、揚げ 油、マカロニ(乾)、マヨネ ーズ(卵黄型)	しょうが、ほうれんそう、とう もろこし、かぼちゃ、たまね ぎ、マッシュルーム、めじ ろ、らまめ	366kcal 12.7g 16.4g
11(土)	ジュース	あんかけ焼きそば スイートポテトサラダ 牛乳	プリン	豚もも・脂付、ハム(ロー ス)、牛乳	焼きそば、麺、かたくり粉、さ つまいも、マヨネーズ(卵 黄型)	キャベツ、やし(大豆)、 にんにん、ピーマン、たけ のこ(ゆで)、きゅうり	437kcal 10.1g 17.1g
13(月)	ハイ！チーズ	★マーボー丼 せん野菜サラダ お茶	ビスコ 牛乳	豆腐(木綿)、豚ひき肉、み そ(米)、赤色辛みそ、ツナ 缶(油漬)、フレーク、白、牛乳 (おやつ)	米・七分つき米、ごま油、 三温糖、かたくり粉、マヨ ネーズ(卵黄型)	たまねぎ、なす、れんこん、 ねぎ、にら、ピーマン、にん じん、しょうが、大根、きゅう り、水菜	384kcal 13.9g 17.4g
14(火)	さつまい スティック	食パン、ささみのフィンガーフライ ごぼうときゅうりのサラダ、トマト 野菜スープ、牛乳	あべかわ	鶏ささ身(若鶏)、鶏卵、チ ーズ(ハルマソン)、ツナ缶(油漬 け)、フレーク、白、牛乳、豆腐 (木綿)、きな粉	さつまいも、食パン、薄力 粉(1等)、パン粉、サラダ 油、マヨネーズ(全卵型)、 じゃがいも、白玉粉、マカ ロニ(乾)	ごぼう、きゅうり、とうもろ こし、トマト、にんにん、たま ねぎ、かぼちゃ、ハセリ	351kcal 15.2g 11.0g
15(水)	しるこスティック	タコライス マセドアンサラダ 牛乳	手作りプリン	豚ひき肉、チーズ(ハルマ ン)、チーズ(プロセス)、牛乳、 鶏卵、牛乳、生クリーム、練 乳(加糖)	米・精白米、じゃがいも、さ つまいも、マヨネーズ(全 卵型)、三温糖	たまねぎ、キャベツ、マト、 しょうが、にんにく、かぼ ちや、きゅうり、とうもろこ し	486kcal 15.0g 19.4g
16(木)	人参スティック	わかめごはん 筑前煮 厚揚げのみそ汁、お茶	バナナヨーグルト	わかめ、ごはんの素、豚も も皮なし(若鶏)、削り節、生 揚げ、みそ(米)、赤色辛み そ、ヨーグルト(プレーン)	米・精白米、里芋(冷凍)、 三温糖	にんにん、ごぼう、れんこ ん、たけのこ、しいたけ、 キャベツ、えのきたけ、な す、ねぎ、ハセリ	280kcal 11.7g 3.6g
17(金)	アスパラガス ビスケット	超熟ロール、魚のフライ、オーロラソース キャベツサラダ チキンスープ、牛乳	ぼたぼた焼き	ホキ、鶏卵、鶏もも皮つき (若鶏)、牛乳	薄力粉(1等)、パン粉、マヨ ネーズ(全卵型)、ごまド レッシング、ぼたぼた焼き	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、にんにん、たま ねぎ、ハセリ	360kcal 15.7g 13.8g
18(土)	ジュース	ハヤシライス パンキンサラダ 牛乳	ゼリー	豚もも・脂付、牛乳	米・精白米、じゃがいも、さ つまいも、マヨネーズ(卵 黄型)	にんにん、たまねぎ、マッ ッシュルーム(生の)、かぼ ちや、きゅうり、ゼリー	497kcal 11.0g 12.5g
20(月)	バナナ(おやつ)	★七分付き玄米 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 すまし汁、お茶	コーンフレーク	生揚げ、豚ひき肉、鶏卵、豆 腐(木綿)、かまぼこ(蒸し)、 かつお節、牛乳	米・七分つき米、じゃがい も、三温糖、かたくり粉、コ ーンフレーク、フルーツグラ ノーラ	バナナ、たまねぎ、にんに ん、さやえんどう、みつば、 ねぎ、しいたけ、ほうれん そう、えのきたけ	434kcal 13.3g 8.0g
21(火)	さつまい スティック	親子うどん かぼちゃのそぼろあんかけ お茶	フルーツ ヨーグルト	豚もも皮つき(若鶏)、油あ げ、なすと鶏卵、削り節、 ひき肉、ヨーグルト(プレー ン)	さつまいも、うどん(ゆで)、 かたくり粉	ねぎ、しいたけ、にんにん、 ほうれんそう、かぼちゃ、 イチョ、みかん、もも、りん ご、バナナ	332kcal 13.2g 7.3g
22(水)	動物ビスケット	五目ごはん キャベツとツナのとえ物 豚汁、お茶	アスパラガス ビスケット 牛乳	豚もも皮つき(若鶏)、油あ げ、削り節、ツナ缶(油漬) フレーク、白、豚もも・脂付、生 揚げ、みそ(米)、赤色辛み そ、牛乳(おやつ)	米・精白米、こんにやく (板)、里芋(冷凍)	ごぼう、にんにん、しいたけ、 さやえんどう、キャベツ、 きゅうり、水菜、たまねぎ、 大根	381kcal 14.3g 13.3g
23(木)	人参スティック	超熟レーズンロール、レバーのかりん揚げ パンキンサラダ、トマト 野菜スープ、牛乳	焼き芋	レバー(豚肝臓)、牛乳、 ベーコン(豚)、牛乳	かたくり粉、三温糖、さつ まいも、マヨネーズ(卵 黄型)	にんにん、しょうが、かぼ ちや、きゅうり、トマト、キャ ベツ、たまねぎ、大根、めいた け、ハセリ	362kcal 14.8g 10.7g
24(金)	ひじきスティック	超熟ロール、鶏肉のアップルソースがけ ブロッコリーサラダ 豆乳スープ、牛乳	ぶどうゼリー	豚もも皮つき(若鶏)、ソー セージ(魚肉)、豆腐(調整)、 生クリーム、牛乳、牛乳、ゼ ラチン	かたくり粉、三温糖、コー ン、ドレッシング、じゃがいも	りんご、たまねぎ、にんに く、ブロッコリー、とうもろこ し、きゅうり、チンゲンサイ、 しめじ、野菜ジュース	462kcal 21.7g 22.3g
25(土)	ジュース	焼きうどん チンゲン菜と卵のとえ物 牛乳	プリン	豚もも・脂付、かまぼこ(蒸 し)、鶏卵、牛乳	うどん(ゆで)、三温糖	キャベツ、にんにん、たま ねぎ、チンゲンサイ	344kcal 11.2g 8.5g
27(月)	しるこスティック	★七分付き玄米 肉団子の酢豚風、甘酢あんかけ 春雨サラダ、お茶	カルシウムせん 牛乳	豚ひき肉、ソーセージ(魚 肉)、牛乳(おやつ)	米・七分つき米、かたくり 粉、じゃがいも、三温糖、は るさめ、マヨネーズ(全卵 型)、せんべい	しょうが、にんにん、たま ねぎ、たけのこ(ゆで)、しい たけ(干)、乾)、ピーマン、とう もろこし、きゅうり	468kcal 14.7g 17.7g
28(火)	さつまい 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	ホットケーキ	豚もも・脂付、鶏卵、生揚 げ、高野豆腐、刻みのり、削 り節、しらす干し、牛乳、きな 粉	さつまいも、米・精白米、三 温糖、ごま油、薄力粉(1 等)、マーガリン(ソフトタ イ)、 メープルシロップ	たまねぎ、にんにん、ねぎ (葉ねぎ)、ごぼう、みつば、 キャベツ、きゅうり、もやし、 とうもろこし	422kcal 15.5g 10.0g
29(水)	ハイ！チーズ	金平ごはん 鶏肉ときゅうりの和風マヨネーズ みそ汁、お茶	しるこスティック 牛乳	鶏ささ身(若鶏)、生揚げ、 わかめ(乾燥)、素干し、削 り節、みそ(米)、赤色辛み そ、牛乳(おやつ)	米・精白米、ごま油、三温 糖、ごま(白)、むぎ、マヨ ネーズ(全卵型)、さつ まいも	にんにん、きゅうり、梅ひし お、大根、ねぎ(葉ねぎ)	365kcal 11.8g 13.9g
30(木)	人参スティック	食パン、油淋鶏 きゅうりとコーンのサラダ、トマト 野菜スープ、牛乳	北越サラダ かきもち	豚もも皮つき(若鶏)、ソー セージ(魚肉)、牛乳	食パン、かたくり粉、揚げ 油、三温糖、ごま油、マヨ ネーズ(全卵型)、じゃが いも	にんにん、しょうが、ねぎ、 にんにく、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、トマト、たま ねぎ、ハセリ、しめじ	237kcal 8.1g 8.9g
31(金)	アスパラガス ビスケット	超熟レーズンロール、豆腐団子 やみつつきゅうり ころろスープ、牛乳	満月ボン	豆腐(木綿)、干しえび(皮 付き)、あおりの(素干し)、 しらす干し、鶏卵、削り節、 牛乳	かたくり粉、サラダ油、ご ま油、すりいりごま、じゃがい も	しいたけ(干)、乾)、にんに ん、ねぎ(葉ねぎ)、きゅう り、たまねぎ、ブロッコリー、 とうもろこし	308kcal 12.3g 12.8g

月平均栄養価 エネルギー 385kcal たんぱく質 13.8g 脂質 12.8g

\*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。  
★マークの日は七分付き玄米の日です。

絵本「そらまめくんのベッド」でもお馴染み、今が旬の空豆がおやつに登場します。  
見て、触って、食べて楽しく学びます♪