

平成31年4月 献立表 幼児

へきなんこども園

日付	給食	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(月)	ごはん、豚肉のしょうが焼き、豆腐のみそ汁、オレンジ、お茶	バタースティックパン、牛乳	豚肩ロース・脂付、豆腐(木綿)、カットわかめ、かつお節、みそ(米) 赤色辛みそ、牛乳(おやつ)	米・精白米、バタースティックパン	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、大根、えのきたけ、なす、オレンジ(バレンシア)	485kcal 17.7g 16.5g
2(火)	厚揚げの中華丼、パンサンスー、りんご、お茶	ロールケーキ、ヤクルト	豚もも・脂付、生揚げ、うずら卵(水煮缶詰)、ハム(ロース)	米・七分つき米、ごま油、かたくり粉、はるさめ、三温糖	にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ(干、乾)、チンゲンサイ、しょうが、はくさい、	506kcal 12.8g 12.1g
3(水)	焼きそば、ポテトサラダ、バナナ、牛乳	ハーベスト	豚もも・脂付、かまぼこ(蒸し)、いか、ハム(ロース)、牛乳	焼きそば麺、サラダ油、じゃがいも、マヨネーズ(卵黄型)	キャベツ、もやし(大豆)、にんじん、ピーマン、きゅうり、とうもろこし(ホルカーネル)、バナナ	355kcal 11.5g 14.8g
4(木)	わかめごはん、魚の煮つけ、鶏肉とブロッコリーの和風マヨネーズ、みそ汁、お茶	コーンフレーク	わかめごはんの素、赤魚、鶏むね皮なし(若鶏)、生揚げ、みそ(米) 赤色辛みそ、かつお節、	米・精白米、三温糖、マヨネーズ(卵黄型)、砂糖・上白糖、コーンフレーク、フルーツグラ	しょうが、ブロッコリー、なす、大根、ねぎ(葉ねぎ)、えのきたけ	448kcal 19.9g 9.7g
5(金)	白い食卓ロール、クリームシチュー、せん野菜、トマト、牛乳	するめ、一口チーズ、まめびよ	鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳、生クリーム、豆乳(調製)、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、するめ、一口	白い食卓ロール、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)	にんじん、たまねぎ、しめじ(ぶなしめじ)、マッシュルーム(ゆで)、きゅうり、大根、とうもろこし	464kcal 17.9g 23.8g
6(土)	あんかけ焼きそば、ポテトサラダ、ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚もも・脂付、牛乳	焼きそば麺、かたくり粉、じゃがいも、マヨネーズ(全卵型)、せんべい	キャベツ、もやし(大豆)、にんじん、ピーマン、たけのこ(ゆで)、きゅうり、大根、とうもろこし	464kcal 13.5g 19.8g
8(月)	ハヤシライス、ブロッコリーサラダ、りんご、お茶	ミルクスティックパン、牛乳	豚肩ロース・脂付、牛乳(おやつ)	米・精白米、じゃがいも、ごまドレッシング、ミルクスティックパン	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(ゆで)、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカーネル)、りんご	518kcal 13.9g 17.0g
9(火)	バターロールパン、鶏のからあげ、アスパラサラダ、野菜スープ、牛乳	しるこスティック、まめびよ	鶏もも皮つき(若鶏)、ベーコン(豚)、牛乳	バターロールパン、かたくり粉、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)、はるさめ	しょうが、アスパラガス(グリーン)、にんじん、とうもろこし(ホルカーネル)、チンゲンサイ、たまねぎ	531kcal 17.5g 26.8g
10(水)	具だくさんうどん、キャベツサラダ、バナナ、お茶	ヨーグルトケーキ	鶏もも皮なし(若鶏)、油あげ、かまぼこ(蒸し)、鶏卵(全卵・生)、かつお節、ツナ缶(油漬フ	うどん(ゆで)、コーンドレッシング、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフトタイプ)、三温糖	にんじん、ねぎ(葉ねぎ)、しいたけ(干、乾)、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	347kcal 11.2g 8.8g
11(木)	厚揚げの卵とじ丼、大根サラダ、オレンジ、お茶	焼き芋、ヤクルト	生揚げ、鶏もも皮なし(若鶏)、かつお節、鶏卵(全卵・生)、ツナ缶(油漬フレーク)ライト	米・七分つき米、三温糖、ごまドレッシング、さつまいも	しめじ(ぶなしめじ)、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、大根、きゅうり、オレンジ(バレンシア)	419kcal 13.9g 8.1g
12(金)	黒糖ロールパン、魚の唐揚げ中華ソース、スパゲティサラダ、トマト、ポテトとチキンのスープ、牛乳	するめ、一口チーズ、まめびよ	ホキ、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、竹輪(焼き竹輪)、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳、するめ、一口チー	黒糖ロールパン、かたくり粉、三温糖、スパゲティ、マヨネーズ(全卵型)、じゃがいも	キャベツ、トマト、たまねぎ、とうもろこし(クリーム状)、にんじん	499kcal 23.3g 20.2g
13(土)	すき焼き丼、青菜の和え物、プリン、牛乳	せんべい	豚もも・脂付、焼き豆腐、なると、鶏卵(全卵・生)、牛乳	米・精白米、しらたき、せんべい	ねぎ(白)、白菜・ゆで、しいたけ(菌床)・生、こまつな、もやし(大豆)	510kcal 21.9g 15.2g
15(月)	七分付き玄米、肉じゃが、みそ汁、オレンジ、お茶	ココナッツサブ、レ、ヤクルト	豚肩ロース・脂付、かつお節、豆腐(木綿)、油あげ、カットわかめ、みそ(米) 赤色辛みそ	米・七分つき米、じゃがいも、しらたき、三温糖	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、えのきたけ、大根、はくさい、オレンジ(バレンシア)	674kcal 36.3g 13.4g
16(火)	ごはん、さつま芋と鶏肉の甘辛煮、けんちん汁、お茶	小豆バタースティックパン、牛乳	鶏もも皮なし(若鶏)、生揚げ、鶏もも皮つき(若鶏)、かつお節、牛乳(おやつ)	米・精白米、さつまいも、かたくり粉、三温糖、すりいりごま、こんにゃく(板)、小豆バター	しょうが、大根、ねぎ(葉ねぎ)	533kcal 20.9g 13.7g
17(水)	キッズビビンバ、さつま芋のレモン煮、りんご、お茶	蒸しパン	豚ひき肉、うずら卵(水煮缶詰)、鶏卵(全卵・生)、牛乳	米・精白米、ごま油、サラダ油、さつまいも、三温糖、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフトタイプ)	ねぎ(葉ねぎ)、しょうが、もやし(大豆)、にんじん、ほうれんそう、レモン(果汁)、りんご	534kcal 14.5g 17.0g
18(木)	カレーライス、せん野菜、コールスローサラダ、お茶	コーンフレーク	牛乳、豚ロース・脂付、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、ハム(ロース)	米・精白米、じゃがいも、マヨネーズ(卵黄型)、サラダ油、三温糖、コーンフレーク、フルーツ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮缶詰)、オクラ、なす、きゅうり、大根、とうもろこし(ホルカーネル)	522kcal 12.0g 15.8g
19(金)	米粉ロールパン、魚の揚げ煮、やみつききゅうり、トマト、野菜スープ、牛乳	するめ、一口チーズ、まめびよ	赤魚、ベーコン(豚)、牛乳、するめ、一口チーズ	米粉のロールパン、かたくり粉、三温糖、ごま油、はるさめ	しょうが、きゅうり、トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	412kcal 20.8g 15.4g
20(土)	焼きうどん、春雨サラダ、ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚もも・脂付、かまぼこ(蒸し)、ハム(ロース)、牛乳	うどん(ゆで)、はるさめ(緑豆)、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい	キャベツ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし(ホルカーネル)、きゅうり	405kcal 14.4g 11.9g
22(月)	マーボー丼、キャベツの中華風サラダ、お茶	スティックパン、牛乳	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ(米) 赤色辛みそ、しらす干し、牛乳(おやつ)	米・七分つき米、ごま油、三温糖、かたくり粉、スティックパン	たまねぎ、なす、れんこん(ゆで)、ねぎ(葉ねぎ)、にら、ピーマン、にんじん、しょうが、キャベツ、	587kcal 23.5g 16.5g
23(火)	バターロールパン、ささみのフィンガーフライ、ポパイサラダ、トマト、牛乳、ミルクスープ	フルーツポンチ	鶏ささ身(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、チーズ(パルメザン)、ハム(ロース)、牛乳、生クリーム	バターロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、マカロニ(乾)、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも	ほうれんそう、とうもろこし(ホルカーネル)、トマト、たまねぎ、にんじん、パセリ、パイナップル(缶詰)、	468kcal 22.8g 17.7g
24(水)	ミートスパゲティ、かぼちゃのごまマヨネーズ、バナナ、牛乳	さつま芋とチーズのケーキ	豚ひき肉、チーズ(パルメザン)、牛乳、クリームチーズ、鶏卵(全卵・生)	スパゲティ、サラダ油、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、すりいりごま、マーガリン(ソフトタイプ)	たまねぎ、にんじん、パセリ、かぼちゃ、ブロッコリー、バナナ	764kcal 23.8g 29.0g
25(木)	たけのこご飯、さんまの塩焼き、ほうれん草の和え物、具だくさん汁、お茶	ロールケーキ、まめびよ	油あげ、鶏もも皮なし(若鶏)、削り節、さんま、しらす干し、生揚げ、豚もも・脂付、かつお節	ごはん、三温糖、里芋	たけのこ(ゆで)、にんじん、さやえんどう、ほうれんそう、もやし(大豆)、たまねぎ、えのきたけ、	501kcal 21.6g 20.0g
26(金)	白い食卓ロール、ハンバーグ、茹で野菜のサラダ、トマト、カレーサブ、牛乳	するめ、一口チーズ、ヤクルト	豚ひき肉、鶏卵(全卵・生)、牛乳、おから、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、ソーセージ(ウイナー)、する	白い食卓ロール、パン粉、ごまドレッシング、じゃがいも	たまねぎ、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカーネル)、トマト、にんじん、パセリ	537kcal 26.2g 26.8g
27(土)	タコライス、スイートポテトサラダ、プリン、牛乳	せんべい	豚ひき肉、ハム(ロース)、牛乳	米・精白米、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい	たまねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり	626kcal 14.5g 23.5g

月平均栄養価 エネルギー 505kcal たんぱく質 18.6g 脂質 17.2g

※食事の材料やカロリーなどを詳しくお知らせしています。
*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。