

令和2年 8月 献立表 乳児

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(土)	ジュース	カレースパゲティ、スイートポテトサラダ、ヨーグルト、牛乳	せんべい	ハム(ロース)、牛乳	スパゲティ、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい	にんじん、たまねぎ、きゅうり	569kcal 12.7g 19.5g
3(月)	味しらべ	★七分付き玄米、肉じゃが、みそ汁、オレンジ、お茶	スティックパン、牛乳	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、牛乳(おやつ)	味しらべ、米・七分つき米、じゃがいも、しらたき、三温糖、スティックパン	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、大根、はくさい、オレンジ(バレンシア)	466kcal 15.0g 16.4g
4(火)	さつま芋スティック	バターロールパン、一口カツ、ごぼうときゅうりのサラダ、トマト、かぼちゃとチキン	すいか	鶏もも皮つき(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、ツナ缶(油漬フレーク)ホワイト、牛乳	さつまいも、バターロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、サラダ油、マヨネーズ(全卵型)	ごぼう、きゅうり、とうもろこし(ホルカネル)、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	387kcal 15.4g 19.1g
5(水)	ハーベスト	とうもろこしご飯、さつま芋と鶏肉の甘辛煮、ブロッコリーとちくわのおかか和	ヨーグルトゼリー	鶏もも皮なし(若鶏)、かつお節、竹輪(焼き竹輪)、ヨーグルト(プレーン)、牛乳(普通牛乳)、ゼラチン	ごはん、さつまいも、かたくり粉、三温糖、すりいりごま	とうもろこし(ホルカネル)、しょうが、ブロッコリー、大根、にんじん、しいたけ(干、乾)、ねぎ(葉ねぎ)、もも(葉ねぎ)	373kcal 18.6g 6.7g
6(木)	かっぱえびせん	ごはん、魚の煮つけ、豚汁、バナナ、お茶	フルーツパフェ	赤魚、豆腐(木綿)、豚もも・脂付、カットわかめ、かつお節、みそ(米) 赤色辛みそ	米・精白米、三温糖、アイスクリーム(高脂肪)、コーンフレーク	しょうが、ごぼう、大根、バナナ、みかん缶詰(果肉)、パイナップル缶詰(果肉)、もも缶詰(果肉)	402kcal 12.1g 7.1g
7(金)	しるこスティック	黒糖ロールパン、揚げ魚のレモン風味、アスパラのサラダ、トマト、中華スープ、牛乳	するめ、一口チーズ、ヤクルト	赤魚、豚ひき肉、牛乳、するめ、一口チーズ	黒糖ロールパン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)	レモン(果汁)、アスパラガス(グリーン)、にんじん、とうもろこし(ホルカネル)、トマト、はくさい、たまねぎ、ねぎ(葉)	334kcal 12.8g 14.5g
8(土)	ジュース	親子丼、キャベツサラダ、プリン、牛乳	せんべい	鶏もも皮つき(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、かまぼこ(蒸し)、牛乳	米・精白米、ごまドレッシング、せんべい	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホルカネル)	531kcal 16.7g 14.9g
11(火)	せんべい	夏野菜のカレーライス、コールスローサラダ、牛乳	ゼリー	牛乳(普通牛乳)、豚ロース・脂付、ハム(ロース)、牛乳	せんべい、米・精白米、じゃがいも、サラダ油、三温糖	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮缶詰)、なす、キャベツ、きゅうり、レーズン、ゼリー	408kcal 9.1g 10.4g
12(水)	サッポロポテトバーベキュー味	親子うどん、青菜とえのきの和え物、オレンジ、お茶	プリン	鶏もも皮つき(若鶏)、油あげ、なると、鶏卵(全卵・生)、かつお節	うどん(ゆで)	万能ねぎ、しいたけ(干、乾)、にんじん、ほうれんそう、こまつな、えのきたけ、オレンジ(バレンシア)	312kcal 12.1g 9.7g
13(木)	ぼたぼた焼き	焼きそば、マセドアンサラダ、牛乳	ヨーグルト	豚肩ロース・脂付、かまぼこ(蒸し)、チーズ(プロセス)、牛乳	ぼたぼた焼き、焼きそば、サラダ油、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ(全卵型)	キャベツ、もやし(大豆)、にんじん、ピーマン、きゅうり	253kcal 8.1g 9.6g
14(金)	ハードビスケット	★中華丼、鶏肉とブロッコリーの和風マヨネーズ、お茶	せんべい	豚もも・脂付、生揚げ、鶏むね皮なし(若鶏)	米・七分つき米、砂糖・上白糖、かたくり粉、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい	しょうが、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、しいたけ(干、乾)、はくさい、ブロッコリー	340kcal 11.1g 9.6g
15(土)	ジュース	焼きうどん、ポテトサラダ、ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚もも・脂付、かまぼこ(蒸し)、牛乳	うどん(ゆで)、じゃがいも、マヨネーズ(全卵型)、せんべい	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	413kcal 10.9g 14.0g
17(月)	まがりせんべい	★夏野菜のマーボー丼、パンサンスー、お茶	バタースティックパン	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ(米) 赤色辛みそ、ハム(ロース)	まがりせんべい、米・七分つき米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、バタースティックパン	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、きゅうり、とうもろこし(ホルカネル)	435kcal 12.2g 10.2g
18(火)	人参スティック	レーズンロールパン、油淋鶏、ブロッコリーサラダ、トマト、卵スープ、牛乳	バームクーヘン、ヤクルト	鶏もも皮つき(若鶏)から揚げ、鶏卵(全卵・生)、豆腐(絹ごし)、カットわかめ、牛乳	レーズンロールパン、かたくり粉、揚げ油、砂糖・上白糖、ごま油、はちみつ、ごまドレッシング	にんじん、しょうが(おろし)、ねぎ(白)、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカネル)、トマト、かぶ・根	360kcal 12.1g 12.0g
19(水)	ベジتابる	タコライス、きゅうりとコーンのサラダ、牛乳	カルピスゼリー	豚ひき肉、チーズ(ハルマサン)、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、牛乳、ゼラチン	ベジتابる、米・精白米、コーンドレッシング	たまねぎ、キャベツ、トマト、しょうが、きゅうり、とうもろこし(ホルカネル)、レモン(果汁)、みかん缶詰(果肉)	377kcal 13.4g 12.4g
20(木)	ココナッツサブレ	★七分付き玄米、豚肉のスタミナ焼き、茹で野菜のサラダ、豆腐のみそ汁、お	バナナヨーグルト	豚もも・脂付、ハム(ロース)、豆腐(木綿)、カットわかめ、かつお節、みそ(米) 赤色辛みそ、ヨーグルト(プ	米・七分つき米、ごまドレッシング	たまねぎ、にんじん、ピーマン、もやし(緑豆)、しょうが、キャベツ、とうもろこし(ホルカネル)、きゅうり、大根	322kcal 12.3g 7.5g
21(金)	ハーベスト	白い食卓ロール、魚の竜田揚げ、スイートポテトサラダ、野菜スープ、牛乳	味しらべ、まめびよ(いちご味)	ホキ、ハム(ロース)、牛乳	白い食卓ロール、かたくり粉、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも、味しらべ	しょうが、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、とうもろこし(クリーム状)、パセリ	369kcal 13.1g 13.3g
22(土)	ジュース	冷やし中華、じゃが芋とはんぺんの煮物、プリン、牛乳	せんべい	ツナ缶(油漬フレーク)ライト、はんぺん、かつお節、牛乳	中華めん(生)、マヨネーズ(卵黄型)、三温糖、ごま油、じゃがいも、せんべい	キャベツ、にんじん、とうもろこし(ホルカネル)、たまねぎ	529kcal 14.4g 15.5g
24(月)	ばりんこ	親子丼、大根サラダ、バナナ、お茶	まがりせんべい、枝豆	鶏卵(全卵・生)、鶏もも皮つき(若鶏)、かつお節、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、えだまめ	ばりんこ、米・精白米、三温糖、ごまドレッシング、まがりせんべい	たまねぎ、ほうれんそう、大根、きゅうり、バナナ	391kcal 12.7g 8.2g
25(火)	さつま芋スティック	米粉ロールパン、豆腐団子、やみつききゅうり、トマト、豆乳スープ、牛乳	野菜スティックパン	豆腐(木綿)、干しえび(皮付き)、あおのり(煮干し)、しらすが干し、かつお節、ペーロン(豚)、豆乳(調製)、生	さつまいも、米粉のロールパン、かたくり粉、サラダ油、ごま油、野菜スティックパン	しいたけ(干、乾)、にんじん、ねぎ(葉ねぎ)、きゅうり、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、マッシュルーム	356kcal 11.0g 15.3g
26(水)	しるこスティック	金平ごはん、ほうれん草のしらす和え、みそ汁、オレンジ、お茶	かっぱえびせん、まめびよ(ココア味)	しらす干し、生揚げ、みそ(米) 赤色辛みそ、かつお節	米・精白米、ごま油、三温糖、ごま(白)・むき	にんじん、ほうれんそう、もやし(緑豆)、なす、大根、ねぎ(葉ねぎ)、えのきたけ、オレンジ(バレンシア)	374kcal 10.5g 10.2g
27(木)	サッポロポテト	バターロールパン、鶏のからあげ、かぼちゃのごまマヨネーズ、スープヌードル、	コーンフレーク	鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳、ベーコン(豚)、牛乳(普通牛乳)	バターロールパン、かたくり粉、サラダ油、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、すりいりごま、はるさめ、	しょうが、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	541kcal 20.2g 25.8g
28(金)	味しらべ	黒糖ロールパン、鮭のフライ、オーロラソース、せん野菜、トマト、カレースープ、牛乳	棒アイス	さけ、鶏卵(全卵・生)、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、ソーゼン(ウイナー)、牛乳	味しらべ、黒糖ロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、マヨネーズ(卵黄型)	きゅうり、大根、とうもろこし(ホルカネル)、トマト、にんじん、たまねぎ、パセリ	315kcal 15.9g 15.8g
29(土)	ジュース	ミートスパゲティ、ポパイサラダ、ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚ひき肉、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、牛乳	スパゲティ、マーガリン(リフトタイプ)、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい	たまねぎ、にんじん、パセリ、ほうれんそう、とうもろこし(ホルカネル)	502kcal 16.4g 15.1g
31(月)	かっぱえびせん	食パン、コロッケ、マカロニサラダ、トマト、ミルクスープ、牛乳	小豆バタースティックパン	いかの香味揚げ、ハム(ロース)、牛乳(普通牛乳)、生クリーム、牛乳	食パン、マカロニ(乾)、マヨネーズ(卵黄型)、すりいりごま、じゃがいも、小豆バタースティックパン	ほうれんそう、トマト、たまねぎ、にんじん、とうもろこし(ホルカネル)、パセリ	405kcal 12.3g 15.6g

月平均栄養価 エネルギー 425kcal たんぱく質 13.2g 脂質 13.1g

★マークの日は、七分付き玄米を食べます。

☆今月は夏野菜を使ったメニューがたくさん登場します！

☆6日のおやつはフルーツパフェです！フルーツにアイスをのせて食べます。お楽しみに♪

※献立表の内容を変更しました。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。