

令和2年 1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
6(月)	しるこスティック	ごはん、野菜ふりかけ、肉じゃが、豆腐のみそ汁、お茶	ココナッツサブレ	豚肩ロース・脂付、かつお節、豆腐(木綿)、カットわかめ、みそ(米) 赤色辛みそ	米・精白米、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、大根、えのきたけ、なす	402kcal 13.3g 11.7g
7(火)	人参スティック	白い食卓ロール、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	かつばえびせん	鶏もも皮つき(若鶏)、豆乳(調製)、生クリーム、牛乳	白い食卓ロール、かたくり粉、三温糖、ごまドレッシング	にんじん、りんご、たまねぎ、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカネル)、かぼちゃ、チンゲンサイ、しめじ(ぶなしめじ)	386kcal 19.3g 19.7g
8(水)	まがりせんべい	タコライス、春雨サラダ、牛乳	おしるこ	豚ひき肉、チーズ(パルメザン)、ハム(ロース)、牛乳、あずき(乾)	まがりせんべい、米・精白米、はるさめ、砂糖・上白糖、ごま油	たまねぎ、キャベツ、トマト、しょうが、もやし(大豆)、きゅうり	410kcal 15.0g 10.2g
9(木)	味しらべ	真だくさんうどん、ちくわの磯辺揚げ、バナナ、お茶	小豆バタースティックパン	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、竹輪(焼き竹輪)、あおのり(素干し)	味しらべうどん(ゆで)、小麦(国産)・玄穀、小豆バタースティックパン	にんじん、ねぎ(葉ねぎ)、しいたけ(干、乾)、ほうれんそう、バナナ	307kcal 8.4g 6.4g
10(金)	星たべよ	バターロールパン、魚の唐揚げ中華ソース、チンゲン菜とコーンのナムル、中華スープ、牛乳	するめ、一口チーズ、まめびよ	ホキ、豚ひき肉、牛乳、するめ、一口チーズ	星たべよ、バターロールパン、かたくり粉、三温糖、すりいりごま、ごま油	チンゲンサイ、もやし(大豆)、とうもろこし(ホルカネル)、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ(葉ねぎ)	407kcal 16.0g 17.6g
11(土)	ジュース	あんかけ焼きそば、スイートポテトサラダ、プリン、牛乳	せんべい	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)、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	395kcal 9.4g 13.3g
14(火)	さつま芋スティック	中華丼、さつま芋と昆布の煮物、お茶	バームクーヘン	豚もも・脂付、生揚げ、うずら卵(水煮缶詰)、刻み昆布、大豆(水煮缶詰)、かつお節	さつまいも、米・七分つき米、砂糖・上白糖、かたくり粉、サラダ油	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	404kcal 14.4g 11.2g
15(水)	おにぎりせんべい	黒糖ロールパン、クリームシチュー、ポパイサラダ、牛乳	ヨーグルトケーキ	鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳、生クリーム、豆乳(調製)、ハム(ロース)、ヨーグルト(プレーン)、鶏卵(全卵・生)	おにぎりせんべい、黒糖ロールパン、じゃがいも、さつまいも、マカロニ(乾)、マヨネーズ(卵黄型)、薄力粉(1等)、マーガリン(水切りタイプ)、三温糖	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)、ほうれんそう、とうもろこし(ホルカネル)	400kcal 11.5g 17.4g
16(木)	ハードピスケット	焼きそば、ポテトサラダ、りんご、牛乳	バタースティックパン	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)、バタースティックパン	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(ホルカネル)、りんご	332kcal 9.3g 11.7g
17(金)	サッポロポテト	七分付き玄米、魚の揚げ煮、ほうれん草の和え物、のっぺい汁、お茶	しるこスティック、ヤクルト	赤魚、しらす干し、生揚げ、節、豚もも・脂付	米・七分つき米、かたくり粉、三温糖、サラダ油、こんにやく(板)	しょうが、ほうれんそう、もやし(大豆)、にんじん、ごぼう、大根	384kcal 15.9g 9.4g
18(土)	ジュース	ミートパゲティ、ポテトサラダ、ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚ひき肉、牛乳	スパゲティ、マーガリン(ワタタイプ)、じゃがいも、マヨネーズ(全卵型)、せんべい	たまねぎ、にんじん、パセリ、きゅうり	554kcal 14.9g 19.4g
20(月)	雪の宿	マーボー丼、ハンサンスー、お茶	肉まん あんまん	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ(米) 赤色辛みそ、ハム(ロース)	雪の宿、米・七分つき米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、肉まん、あんまん	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)	442kcal 14.2g 11.5g
21(火)	人参スティック	食パン、イチゴジャム、ささみのフィンガーフライ、かぼちゃのごまマヨネーズ、ミルクスープ、牛乳	サッポロポテト パーベキュー味	鶏ささ身(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、チーズ(パルメザン)、牛乳、生クリーム	食パン、薄力粉(1等)、パン粉、サラダ油、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、すりいりごま、じゃがいも	にんじん、いちごジャム、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、とうもろこし(ホルカネル)、パセリ	353kcal 13.7g 14.1g
22(水)	味しらべ	カレーライス、キャベツサラダ、牛乳	フルーツヨーグルト	牛乳、豚ロース・脂付、ヨーグルト(プレーン)	味しらべ、米・精白米、じゃがいも、里芋、コールドレッシング	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、れんこん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホルカネル)、パイナップル(缶詰)、みかん缶詰(果肉)、まも年輪(糖衣種)、果肉入り	427kcal 9.9g 12.4g
23(木)	ココナッツサブレ	鮭と小松菜のご飯、人参しりしり、みそ汁、バナナ、お茶	小豆バタースティックパン	さけ、ツナ缶(油漬フルークラフト)、鶏卵(全卵・生)、生揚げ、みそ(米) 赤色辛みそ、かつお節、牛乳(おやつ)	米・精白米、三温糖、小豆バタースティックパン	ごまつな、にんじん、なす、大根、ねぎ(葉ねぎ)、えのきたけ、バナナ	498kcal 17.5g 14.4g
24(金)	かつばえびせん	白い食卓ロール、キッズナゲット、ほうとぎゅうりのサラダ、野菜スープ、牛乳	さつま芋とりんごのケーキ	鶏もも皮つき(若鶏)、鶏ひき肉、豆腐(木綿)、鶏卵(全卵・生)、ツナ缶(油漬フルークラフト)、ハム(ロース)、牛乳	白い食卓ロール、かたくり粉、マヨネーズ(全卵型)、じゃがいも、薄力粉(1等)、さつまいも、サラダ油、マーガリン(水切りタイプ)、三温糖	たまねぎ、しょうが、ごぼう、きゅうり、とうもろこし(ホルカネル)、かぼちゃ、とうもろこし(クリーム状)、パセリ、りんご	474kcal 14.6g 22.0g
25(土)	ジュース	親子丼、青菜の和え物、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)、刻みのり、牛乳	米・精白米、せんべい	たまねぎ、ごまつな、もやし(大豆)	482kcal 16.2g 11.8g
27(月)	ハーベスト	ブランロールパン、いかの香味揚げ、スパゲティサラダ、カレースープ、牛乳	フルーツポンチ	いかの香味揚げ、ツナ缶(油漬フルークラフト)、竹輪(焼き竹輪)、ソース(ウインナー)、牛乳	ブランロールパン、スパゲティ、マヨネーズ(全卵型)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、パセリ、パイナップル(缶詰)、もも缶詰(果肉種)、果肉、みかん缶詰(果肉)、バナナ	359kcal 11.0g 14.3g
28(火)	さつま芋スティック	七分付き玄米、ごまお、魚の煮つけ、小松菜の和え物、けんちん汁、お茶	ばりりんご、まめびよ	赤魚、かつお節、生揚げ、鶏もも皮つき(若鶏)	さつまいも、米・七分つき米、三温糖、こんにやく(板)、ばりりんご	しょうが、ごまつな、もやし(大豆)、大根、ねぎ(葉ねぎ)	389kcal 16.9g 11.0g
29(水)	おにぎりせんべい	米粉ロールパン、鮭のフライ、タルタルソース、せん野菜、トマト、ポテトとチキンのスープ、牛乳	手作りプリン	さけ、鶏卵(全卵・生)、ツナ缶(油漬フルークラフト)、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳、生クリーム	おにぎりせんべい、米粉のロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、マヨネーズ(全卵型)、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも、砂糖・上白糖	きゅうり、大根、とうもろこし(ホルカネル)、トマト、たまねぎ、にんじん	371kcal 19.0g 18.1g
30(木)	ハードピスケット	ごはん、すき焼き風煮物、チンゲン菜の和え物、バナナ、お茶	サッポロポテト、ヤクルト	豚肩ロース・脂付、焼き豆腐、なると、鶏卵(全卵・生)	米・精白米、しらたき、三温糖、すりいりごま	しいたけ(原木)・生、はくさい、葉たまねぎ、チンゲンサイ、もやし(大豆)、バナナ	439kcal 14.3g 11.4g
31(金)	ぼたぼた焼き	金平ごはん、鶏肉とブロッコリーの和風マヨネーズ、豚汁、お茶	野菜スティックパン	鶏むね皮なし(若鶏)、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	ぼたぼた焼き、米・精白米、ごま油、三温糖、ごま(白)・むき、マヨネーズ(卵黄型)、砂糖・上白糖、野菜スティックパン	にんじん、ブロッコリー、ごぼう、大根	366kcal 11.8g 11.4g

月平均栄養価 エネルギー 408kcal たんぱく質 13.9g 脂質 13.6g

※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。