

令和元年 12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
2(月)	しるこスティック	カレーライス, コールスローサラダ, みかん, 牛乳	かっぱえびせん	牛乳, 豚ロース・脂付, ハム(ロース)	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), オクラ, なす, キャベツ, きゅうり, レーズン, みかん	449kcal 10.5g 15.2g
3(火)	人参スティック	バターロールパン, 豆腐の真砂揚げ, ごぼうときゅうりのサラダ, トマト, 白菜スー	ココナッツサブレ	豆腐(木綿), 鶏ひき肉, さくらえび, しらす干し, 鶏卵(全卵・生), ツナ缶(油漬), フレーク(ネイ), ハム(ロース), ベーコン(豚), 牛乳	バターロールパン, かたくり粉, マヨネーズ(卵黄型), はるさめ	にんじん, ねぎ(葉ねぎ), ごぼう, きゅうり, とうもろこし(ホルカ-ネル), トマト, はくさい	348kcal 12.5g 15.8g
4(水)	まがりせんべい	ポパイチャーハン, 春雨サラダ, ポテトとチキンのスープ, お茶	コーンフレーク	しらす干し, 干しえび(皮付き), 鶏卵(全卵・生), ハム(ロース), 鶏もも皮つき(若鶏), 牛乳	まがりせんべい, 米・精白米, ごま油, サラダ油, はるさめ, マヨネーズ(卵黄型), じゃがいも, コーンフ	ほうれんそう, たまねぎ, にんじん, 赤ピーマン, きゅうり, とうもろこし(ホルカ-ネル), とうもろこし(クリーム状)	409kcal 9.9g 11.2g
5(木)	味しらべ	ちゃんぽんうどん, 根菜の煮物, パナナ, お茶	さつま芋スティックパン, 牛乳	豚もも・脂付, いか, えび(パナマイ), 養殖, 鶏もも皮なし(若鶏), かつお節, 牛乳(おやつ)	味しらべ, うどん(ゆで), ごま油, 三温糖, さつま芋スティックパン	にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし(緑豆), にら, ねぎ(葉ねぎ), ごぼう, れんこん, さやいんげん, パナナ	411kcal 9.9g 12.7g
6(金)	星たべよ	ごはん, さつま芋と鶏肉の甘辛煮, けんちん汁, お茶	するめ, 一口チーズ	鶏もも皮なし(若鶏), 生揚げ, 鶏もも皮つき(若鶏), かつお節, するめ, 一口チーズ	星たべよ, 米・精白米, さつまいも, かたくり粉, 三温糖, すりいりごま, こんにやく(板)	しょうが, 大根, ねぎ(葉ねぎ)	400kcal 15.7g 11.2g
9(月)	ぱりんこ	ごはん, ホイコーロー, 中華スープ, お茶	バームクーヘン, ヤクルト	豚もも・脂付, みそ(米) 赤色辛みそ, 鶏卵(全卵・生), 豆腐(木綿), カットわかめ	ぱりんこ, 米・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, とうもろこし(ホルカ-ネル)	406kcal 13.7g 8.5g
10(火)	さつま芋スティック	黒糖ロールパン, 一口カツ, せん野菜, トマト, きこの豆乳スープ, 牛乳	ぼたぼた焼き	鶏もも皮つき(若鶏), 鶏卵(全卵・生), ツナ缶(油漬), フレーク(ネイ), 豆乳, 牛乳, 生クリーム	さつまいも, 黒糖ロールパン, 薄力粉(1等), パン粉, サラダ油, マヨネーズ(卵黄型), ぼたぼた焼き	きゅうり, 大根, とうもろこし(ホルカ-ネル), トマト, しめじ(ぼんしめじ), マッシュルーム, しいたけ(菌床), 生, にんじん, たまねぎ(パセリ)	466kcal 16.5g 22.0g
11(水)	ハードビスケット	ごはん, 鶏肉の照り焼き, チンゲン菜と人参の和え物, 切り干し大根のみそ汁, お	パンピングケーキ	鶏もも皮つき(若鶏), 油あげ, みそ(米) 淡色辛みそ, 削り節, 牛乳, 鶏卵(全卵・生)	米・精白米, 三温糖, かたくり粉, 薄力粉(1等), マーガリン(ソフトタイプ), バター	チンゲンサイ, にんじん, もやし(緑豆), 切り干し大根, たまねぎ, ねぎ(葉ねぎ), かぼちゃ	544kcal 13.7g 17.4g
12(木)	おにぎりせんべい	ごはん, 野菜ふりかけ, おでん, キャベツの中華風和え物, お茶	ミルクスティックパン, 牛乳	生揚げ, うずら卵(水煮缶詰), はんぺん, 竹輪(焼き竹輪), かつお節, 昆布, しらす干し, 牛乳(おやつ)	おにぎりせんべい, 米・精白米, 三温糖, すりいりごま, ごま油, ミルクスティックパン	大根, キャベツ, きゅうり	481kcal 20.3g 18.3g
13(金)	サッポロポテトバーベキュー味	米粉ロールパン, 鮭のフライ, オーロラソース, 粉ふき芋, トマト, カレースープ, 牛	しるこスティック	さげ, 鶏卵(全卵・生), ソーセージ(ウイナー), 牛乳	米粉のロールパン, 薄力粉(1等), パン粉, マヨネーズ(卵黄型), じゃがいも, さつまいも, マーガリン(ソフトタイプ)	トマト, にんじん, たまねぎ, パセリ	388kcal 17.9g 14.7g
14(土)	ジュース	親子うどん, 青菜の和え物, ゼリー, 牛乳	せんべい	鶏もも皮つき(若鶏), 油あげ, なたと鶏卵(全卵・生), かつお節, 牛乳	うどん(ゆで), せんべい	万能ねぎ, しいたけ(干), 乾し, にんじん, ほうれんそう, こまつな, もやし(大豆), ゼリー	399kcal 14.3g 8.9g
16(月)	まがりせんべい	ごはん, さばの味噌煮, やみつききゅうり, のっぺい汁, お茶	みかん	さば, ホキ, みそ(米) 赤色辛みそ, 生揚げ, 削り節	まがりせんべい, 米・精白米, 三温糖, ごま油, こんにやく(板)	しょうが, きゅうり, にんじん, ごぼう, 大根, みかん	363kcal 16.2g 8.7g
17(火)	人参スティック	食パン, イチゴジャム, ささ身のレモン和え, れんこんサラダ, 野菜スープ, 牛乳	サッポロポテト	鶏ささ身(若鶏), ハム(ロース), 牛乳	食パン, かたくり粉, 三温糖, マヨネーズ(卵黄型), じゃがいも	にんじん, いちごジャム, レモン(果汁), れんこん, かぼちゃ, たまねぎ, とうもろこし(クリーム状), パセリ	404kcal 17.3g 10.2g
18(水)	ココナッツサブレ	人参ごはん, 小松菜の和え物, みそ汁, お茶	肉まん あんまん	鶏もも皮つき(若鶏), かまぼこ(蒸し), 油あげ, かつお節, 生揚げ, みそ(米) 赤色辛みそ	米・精白米, こんにやく(板), 三温糖, 肉まん, あんまん	にんじん, しいたけ(干), 乾し, こまつな, もやし(大豆), なす, 大根, ねぎ(葉ねぎ), えのきたけ	340kcal 12.2g 7.8g
19(木)	味しらべ	五目ラーメン, パンピングサラダ, りんご, お茶	小豆パタースティックパン, 牛乳	豚もも・脂付, 牛乳(おやつ)	味しらべ, 中華めん(ゆで), ごま油, さつまいも, マヨネーズ(卵黄型), 小豆パタースティックパン	とうもろこし(ホルカ-ネル), もやし(大豆), チンゲンサイ, にんじん, しめじ(ぶなしめじ), ねぎ(葉ねぎ), ねぎ(白), しょうが, にんにく, かぼちゃ, きゅうり, りんご	447kcal 13.7g 15.3g
20(金)	かっぱえびせん	ブランロールパン, ハンバーグ, プロックローサラダ, ミルクスープ, 牛乳	ブラウニーケーキ	豚ひき肉, 鶏卵(全卵・生), 牛乳, おから, 生クリーム	ブランロールパン, パン粉, ごまドレッシング, じゃがいも, 薄力粉(1等), 三温糖, マーガリン(ソフトタイプ)	たまねぎ, プロックロー, とうもろこし(ホルカ-ネル), にんじん, パセリ	532kcal 18.0g 30.0g
21(土)	ジュース	ハヤシライス(土), キャベツサラダ, ゼリー, 牛乳	せんべい	豚肩ロース・脂付, 牛乳	米・精白米, じゃがいも, ごまドレッシング, せんべい	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(ゆで), キャベツ, きゅうり, とうもろこし(ホルカ-ネル), ゼリー	527kcal 11.3g 13.2g
23(月)	ハーベスト	マーボー丼, パンサンズ, お茶	べじたべる	豆腐(木綿), 豚ひき肉, みそ(米) 赤色辛みそ, ハム(ロース)	米・七分つき米, ごま油, 三温糖, かたくり粉, はるさめ	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)	335kcal 9.7g 9.7g
24(火)	さつま芋スティック	ミートスパゲティ, ポテトサラダ, 牛乳	まがりせんべい	豚ひき肉, チーズ(パルメザン), ハム(ロース), 牛乳	さつまいも, スパゲティ, サラダ油, じゃがいも, マヨネーズ(卵黄型), まがりせんべい	たまねぎ, にんじん, パセリ, きゅうり, とうもろこし(ホルカ-ネル)	474kcal 16.1g 15.7g
25(水)	おにぎりせんべい	ごはん, 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮, みそ汁, お茶	雪の宿	生揚げ, 豚ひき肉, 豆腐(木綿), 油あげ, カットわかめ, かつお節, みそ(米) 赤色辛みそ	おにぎりせんべい, 米・精白米, じゃがいも, 三温糖, かたくり粉, 雪の宿	たまねぎ, にんじん, さやえんどう, 大根, はくさい	346kcal 10.8g 8.5g
26(木)	ハードビスケット	豚肉の柳川風丼, ほうれん草の和え物, お茶	かっぱえびせん	豚肩ロース・脂付, 鶏卵(全卵・生), かつお節, 生揚げ, しらす干し	米・精白米, 三温糖	たまねぎ, にんじん, ごぼう, ほうれんそう, もやし(大豆)	337kcal 13.2g 10.1g
27(金)	ぼたぼた焼き	焼きそば, スイートポテトサラダ, 牛乳	しるこスティック, まめびよ	豚もも・脂付, かまぼこ(蒸し), いか, ハム(ロース), 牛乳	ぼたぼた焼き, 焼きそば, 麺, サラダ油, さつまいも, 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	321kcal 9.4g 12.8g
28(土)	ジュース	すき焼き丼, 青菜の和え物, ゼリー, 牛乳	せんべい	豚もも・脂付, 焼き豆腐, なたと鶏卵(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), ゼリー	461kcal 17.5g 9.5g

月平均栄養価 エネルギー 417kcal たんぱく質 14.2g 脂質 13.4g

★20日(金)は、クリスマスメニューです♪ツリー型のハンバーグを食べます!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。