

令和2年 1月 幼児 献立表

へきなんこども園

日付	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)	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	494kcal 16.5g 13.8g
7(火)	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	かっぱえびせん	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	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカーネル)、かぼちゃ、チンゲンサイ、しめじ(ぶなしめじ)	518kcal 23.2g 25.7g
8(水)	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)	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	478kcal 18.9g 14.0g
9(木)	具だくさんうどん、ちくわの磯辺揚げ、バナナ、お茶	小豆パ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)	うどん(ゆで)、小麦(国産)・玄穀、小豆パ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	347kcal 11.6g 5.9g
10(金)	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	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(ホルカーネル)、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ(葉ねぎ)	531kcal 24.7g 20.6g
11(土)	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	433kcal 11.9g 17.7g
14(火)	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	米・七分つき米、砂糖・上白糖、かたくり粉、サラダ油、さつまいも	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	471kcal 17.7g 13.9g
15(水)	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)	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(リフトタイプ)、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(ホルカーネル)	570kcal 16.8g 23.8g
16(木)	焼きそば、ポテトサラダ、りんご、牛乳	パ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)、パ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(ホルカーネル)、りんご	396kcal 12.8g 15.5g
17(金)	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、削り節、豚もも・脂付	米・七分つき米、かたくり粉、三温糖、サラダ油、こんにゃく(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	461kcal 21.9g 11.3g
18(土)	ミートスパゲティ、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(リフトタイプ)、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	617kcal 17.7g 25.6g
20(月)	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)	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(ホルカーネル)、パセリ	536kcal 18.8g 12.7g
21(火)	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、バーベキュー味	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	いちごジャム、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、とうもろこし(ホルカーネル)、パセリ	600kcal 25.7g 23.9g
22(水)	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)	米・精白米、じゃがいも、里芋、コーンドレッシング	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(ホルカーネル)、ハイナッフル(缶詰)、みかん缶詰(果肉)、もも缶詰(果肉種)、果肉入りこまつな、にんじん、なす、大根、ねぎ(葉ねぎ)、えのきたけ、バナナ	498kcal 12.9g 15.2g
23(木)	鮭と小松菜のご飯、人参しりしり、みそ汁、バナナ、お茶	小豆パタースティックパン、牛乳	さけ、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、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、小豆パタースティックパン	こまつな、にんじん、なす、大根、ねぎ(葉ねぎ)、えのきたけ、バナナ	495kcal 19.4g 13.3g
24(金)	白い食卓ロール、キッズナゲット、ごぼうときゅうりのサラダ、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(油漬フレーク)ホワイト、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(リフトタイプ)、三温糖	たまねぎ、しょうが、ごぼう、きゅうり、とうもろこし(ホルカーネル)、かぼちゃ、とうもろこし(クリーム状)、パセリ、りんご	555kcal 19.1g 25.8g
25(土)	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、こまつな、もやし(大豆)	508kcal 19.2g 15.5g
27(月)	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	フルーツボンチ	いかの香味揚げ、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、竹輪(焼き竹輪)、ソーセージ(ダイナー)、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、ハイナッフル(缶詰)、もも缶詰(果肉種)、果肉、みかん缶詰(果肉)、バナナ、りんご	534kcal 18.8g 20.6g
28(火)	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	ばりんこ、まめびよ	赤魚、かつお節、生揚げ、鶏もも皮つき(若鶏)	米・七分つき米、三温糖、こんにゃく(板)、ばりんこ	しょうが、こまつな、もやし(大豆)、大根、ねぎ(葉ねぎ)	466kcal 23.0g 14.1g
29(水)	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(油漬フレーク)ライト、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳、生クリーム	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(ホルカーネル)、トマト、たまねぎ、にんじん	602kcal 34.1g 28.5g
30(木)	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	511kcal 17.0g 14.7g
31(金)	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	米・精白米、ごま油、三温糖、ごま(白)・むぎ、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	401kcal 13.9g 12.5g

月平均栄養価 エネルギー 501kcal たんぱく質 18.9g 脂質 17.5g

※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。