

令和元年 12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
2(月)	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	593kcal 14.3g 21.0g
3(火)	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、白菜スープ、牛乳	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)、フレイク、ホワイト、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(全卵型)、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	576kcal 19.3g 25.6g
4(水)	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	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、コーンフレーク、フルーツグラ	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)	426kcal 10.9g 13.3g
5(木)	ちゃんぽんうどん、根菜の煮物、バナナ、お茶	さつま芋スティックパン、牛乳	豚もも・脂付、いか、えび(バナマイド)、養殖、鶏もも皮なし(若鶏)、かつお節、牛乳(おやつ)	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、バナナ	420kcal 17.8g 11.8g
6(金)	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	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)	408kcal 19.0g 8.9g
9(月)	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	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)	472kcal 16.7g 9.4g
10(火)	黒糖ロールパン、一口カツ、せん野菜、トマト、きのこの豆乳スープ、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)、フレイク、豆乳、牛乳、生クリーム	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(ほんしめじ)、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	627kcal 21.2g 28.8g
11(水)	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、お茶	パンブキンケーキ	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	726kcal 22.4g 24.0g
12(木)	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)	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	550kcal 24.1g 20.2g
13(金)	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、牛乳	しるこスティック	さけ、鶏卵(全卵・生)、ソーセージ(ウイナ)、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	617kcal 33.4g 21.8g
14(土)	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、なると、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)、にんじん、ほうれんそう、こまつな、もやし(大豆)、ゼリー	409kcal 17.0g 12.4g
16(月)	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	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	486kcal 25.3g 14.7g
17(火)	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	いちごジャム、レモン(果汁)、れんこん、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、とうもろこし(クリーム状)、パセリ	755kcal 37.0g 17.9g
18(水)	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)、こまつな、もやし(大豆)、なす、大根、ねぎ(葉ねぎ)、えのきたけ	413kcal 16.0g 8.0g
19(木)	五目ラーメン、パンブキンサラダ、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)	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	465kcal 15.4g 15.3g
20(金)	ブランロールパン、ハンバーグ、ブロッコリーサラダ、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、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカネル)、にんじん、パセリ	622kcal 23.3g 34.6g
21(土)	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	569kcal 13.3g 17.8g
23(月)	マーボー丼、バンサンスー、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)	415kcal 12.0g 11.8g
24(火)	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(ハルマサン)、ハム(ロース)、牛乳	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)	571kcal 20.8g 21.3g
25(水)	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	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	406kcal 13.3g 9.7g
26(木)	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)	411kcal 16.0g 13.3g
27(金)	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	焼きそば、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	404kcal 13.5g 17.0g
28(土)	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)、ゼリー	487kcal 21.0g 13.2g

月平均栄養価 エネルギー 514kcal たんぱく質 19.3g 脂質 17.0g

★20日(金)は、クリスマスメニューです！ツツリ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。