

令和2年 7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(水)	せんべい	小松菜とじゃこの混ぜご飯、大豆のころころサラダ、みそ汁、お茶	パンプキンケーキ	しらす干し、大豆(水煮缶詰)、生揚げ、みそ(米) 赤色辛みそ、かつお節、牛乳(普通牛乳)、	せんべい、米・精白米、ごま油、マヨネーズ(卵黄型)、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフトタイプ)、	こまつな、とうもろこし(ホーカネル)、きゅうり、にんじん、なす、大根、ねぎ(葉ねぎ)、えのきたけ、	475kcal 10.7g 17.7g
2(木)	ハーベスト	七分付き玄米、豚肉のしょうが焼き、五目汁、バナナ、お茶	ミルクスティックパン	豚肩ロース・脂付、鶏もも皮なし(若鶏)、かつお節	米・七分つき米、かたくり粉、ミルクスティックパン	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、とうがん、しいたけ(干、乾)、ねぎ(葉ねぎ)、バナナ	414kcal 14.9g 12.0g
3(金)	ぼたぼた焼き	米粉ロールパン、魚の揚げ煮、やみつききゅうり、トマト、ポテトとチキンのスープ、牛乳	かつぱえびせん、ヤクルト	赤魚、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳	ぼたぼた焼き、米粉のロールパン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、ごま油、じゃがいも	しょうが、きゅうり、トマト、たまねぎ、とうもろこし(クリーム状)、にんじん	377kcal 16.2g 14.4g
4(土)	ジュース	ハヤシライス、ポパイサラダ、ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚肩ロース・脂付、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、牛乳	米・精白米、じゃがいも、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(ゆで)、ほうれんそう、とうもろこし(ホーカネル)	527kcal 14.0g 15.3g
6(月)	味しらべ	七分付き玄米、生揚げとじゃが芋のそぼろ煮、すまし汁、オレンジ、お茶	小豆バタースティックパン	生揚げ、豚ひき肉、油あげ、かまぼこ(蒸し)、かつお節	味しらべ、米・七分つき米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、小豆バタースティックパン	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、はくさい、えのきたけ、ねぎ(葉ねぎ)、オレンジ(バレンシ)	420kcal 12.6g 10.7g
7(火)	さつま芋スティック	七夕そうめん、ちくわの磯辺揚げ、お茶	七夕ゼリー	油あげ、鶏もも皮なし(若鶏)ゆで、かつお節、竹輪(焼き竹輪)、あおのり(素干し)	さつまいも、手延そうめん(ゆで)、小麦(国産)・玄穀	葉たまねぎ、にんじん、しいたけ(干、乾)、パイナップル(缶詰)、みかん缶詰(果肉)	312kcal 19.4g 10.9g
8(水)	ベジたべる	食パン、イチゴジャム、ささみのフィンガーフライ、茹で野菜のサラダ、ミルクスー	まがりせんべい	鶏ささ身(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、チーズ(ハルマサン)、ハム(ロース)、牛乳(普通牛乳)、生	ベジたべる、食パン、薄力粉(1等)、パン粉、サラダ油、ごまドレッシング、じゃがいも、まがり	いちごジャム、キャベツ、とうもろこし(ホーカネル)、きゅうり、たまねぎ、にんじん、パセリ	336kcal 14.1g 10.9g
9(木)	ぱりんこ	そぼろ丼、じゃが芋の煮物、バナナ、お茶	ココナッツサブレ	豚ひき肉、はんぺん、かつお節	ぱりんこ、米・精白米、三温糖、じゃがいも	とうもろこし(ホーカネル)、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、バナナ	430kcal 15.2g 10.8g
10(金)	ハードビスケット	黒糖ロールパン、魚の磯辺揚げ、かぼちゃのごまマヨネーズ、白菜スープ、牛乳	サッポロポテト、ヤクルト	ホキ、あおのり(素干し)、ベーコン(豚)、牛乳	黒糖ロールパン、かたくり粉、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、すりいりごま、はるさめ	かぼちゃ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、ねぎ(葉ねぎ)	324kcal 9.9g 10.5g
11(土)	ジュース	焼きうどん、チンゲン菜と卵の和え物、プリン、牛乳	せんべい	豚もも・脂付、かまぼこ(蒸し)、鶏卵(全卵・生)、牛乳	うどん(ゆで)、三温糖、せんべい	キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	354kcal 10.8g 7.5g
13(月)	サッポロポテト パーベキュー味	白い食卓ロール、ポークストロガノフ、ポパイサラダ、牛乳	コーンフレーク	豚もも・脂付、生クリーム、牛乳(普通牛乳)、ハム(ロース)、牛乳	白い食卓ロール、じゃがいも、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフトタイプ)、三温糖、マカロニ(乾)、マ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮缶詰)、パセリ、ほうれんそう、とうもろこし(ホーカネル)	408kcal 11.9g 15.9g
14(火)	人参スティック	バターロールパン、鶏肉のごま風味揚げ、ごぼうときゅうりのサラダ、スープ	ぼたぼた焼き、まめびよ(いちご味)	鶏もも皮つき(若鶏)から揚げ、ツナ缶(油漬フレーク)ホワイト、ベーコン(豚)、牛乳	バターロールパン、ごま(いりごま)、マヨネーズ(全卵型)、はるさめ、ぼたぼた焼き	にんじん、ごぼう、きゅうり、とうもろこし(ホーカネル)、たまねぎ、チンゲンサイ	431kcal 14.5g 26.4g
15(水)	しるこスティック	カレーライス、三色サラダ、バナナ、牛乳	手作りプリン	牛乳(普通牛乳)、豚ロース・脂付、牛乳、鶏卵(全卵・生)、生クリーム	米・精白米、じゃがいも、コーンドレッシング、砂糖・上白糖	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮缶詰)、オクラ、なす、ブロッコリー、とうもろこし(ホーカネル)	487kcal 11.8g 16.5g
16(木)	雪の宿	豚肉の柳川風丼、キャベツの中華風サラダ、お茶	野菜スティックパン	豚肩ロース・脂付、鶏卵(全卵・生)、かつお節、生揚げ、しらす干し	雪の宿、米・精白米、三温糖、野菜スティックパン	たまねぎ、にんじん、ごぼう、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホーカネル)	504kcal 19.6g 14.3g
17(金)	かつぱえびせん	全粒粉入りロールパン、魚のエスカベージュ、粉ふき芋、コーンスープ、牛乳	バームクーヘン	メルルーサ、豆乳、牛乳(普通牛乳)、生クリーム、牛乳	全粒粉入りロールパン、かたくり粉、三温糖、じゃがいも、さつまいも、マーガリン(ソフトタイプ)	たまねぎ、トマト、パセリ、とうもろこし(クリーム状)、とうもろこし(ホーカネル)	364kcal 14.3g 11.3g
18(土)	ジュース	親子うどん、小松菜の和え物、ヨーグルト、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)	394kcal 16.3g 9.4g
20(月)	味しらべ	レーズンロールパン、いかの香味揚げ、マカロニソテー、カレースープ、牛乳	するめ、一口チーズ	いかの香味揚げ、ソーセージ(ウインナー)、牛乳、するめ、一口チーズ	味しらべ、レーズンロールパン、マカロニ(乾)、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン、パセリ	348kcal 12.8g 13.1g
21(火)	さつま芋スティック	バターロールパン、マセドアンサラダ、クリームシチュー、牛乳	雪の宿	チーズ(プロセス)、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳(普通牛乳)、生クリーム、豆乳(調製)、牛乳	さつまいも、バターロールパン、じゃがいも、マヨネーズ(全卵型)、雪の宿	きゅうり、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)、パセリ	341kcal 8.9g 14.8g
22(水)	ココナッツサブレ	五目ごはん、小松菜の和え物、豚汁、お茶	カルピスゼリー	鶏もも皮つき(若鶏)、油あげ、かつお節、豆腐(木綿)、豚もも・脂付、カットわかめ、みそ(米)	米・精白米、こんにゃく(板)	ごぼう(ゆで)、にんじん、しいたけ(干、乾)、こまつな、もやし(大豆)、ごぼう、大根、レモン(果	385kcal 18.2g 11.2g
25(土)	ジュース	マーボー丼、春雨サラダ、プリン、牛乳	せんべい	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ(米) 赤色辛みそ、ハム(ロース)、牛乳	米・七分つき米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ(緑豆)、マヨネーズ(卵黄型)、せんべ	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、とうもろこ	518kcal 13.6g 13.9g
27(月)	まがりせんべい	七分付き玄米、ごましお、なすと鶏肉のみそ炒め、青菜のナムル、バナナ、お茶	フルーツポンチ	鶏もも皮つき(若鶏)、みそ(米) 赤色辛みそ	まがりせんべい、米・七分つき米、三温糖、ごま油	なす、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、もやし(大豆)、バナナ、パイナップル(缶詰)、	384kcal 10.7g 6.4g
28(火)	人参スティック	米粉ロールパン、鶏のからあげ、スパゲティサラダ、きのこの豆乳スープ、牛乳	サッポロポテト パーベキュー味	鶏もも皮つき(若鶏)、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、竹輪(焼き竹輪)、豆乳、牛乳(普通牛乳)、生	米粉のロールパン、かたくり粉、サラダ油、スパゲティ、マヨネーズ(全卵型)	にんじん、しょうが、キャベツ、しめじ(ほんしめじ)、マッシュルーム、しいたけ(菌床)・生、た	454kcal 20.1g 25.7g
29(水)	サッポロポテト	わかめごはん、五色野菜煮、切り干し大根のみそ汁、オレンジ、お茶	パンナコッタ	わかめごはんの素、鶏もも皮つき(若鶏)、油あげ、みそ(米) 淡色辛みそ、削り節、ゼラチン、	米・精白米、じゃがいも、三温糖	大根、にんじん、しめじ(ぶなしめじ)、たまねぎ、さやえんどう、切り干し大根、ねぎ(葉ねぎ)、	414kcal 11.8g 14.7g
30(木)	ぱりんこ	五目ラーメン、さつま芋とひじきの煮物、お茶	パタースティックパン 牛乳	豚もも・脂付、竹輪(焼き竹輪)、かつお節、牛乳(おやつ)	ぱりんこ、中華めん(ゆで)、ごま油、さつまいも、三温糖、バタースティックパン	とうもろこし(ホーカネル)、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	417kcal 16.2g 13.2g
31(金)	ベジたべる	黒糖ロールパン、魚のカレー揚げ、きゅうりとコーンのサラダ、ポテトとウインナーのスー	ココナッツサブレ、ヤクルト	ホキ、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、ソーセージ(ウインナー)、牛乳	ベジたべる、黒糖ロールパン、かたくり粉、コーンドレッシング、じゃがいも	しょうが、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホーカネル)、チンゲンサイ、もやし(大豆)、にんじん	370kcal 14.3g 15.2g

月平均栄養価 エネルギー 408kcal たんぱく質 14.1g 脂質 13.7g

※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。

※7日(火)の七夕ゼリーは、フルーツゼリーの上に星型にくり抜いたゼリーと天の川に見立てたゼリーを飾り付けて食べます。お楽しみに！！

