

令和2年 7月 献立表 幼児

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
1(水)	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	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)、バター、	こまつな、とうもろこし(ホ-ルカ- ネル)、きゅうり、にんじん、なす、大 根、ねぎ(葉ねぎ)、えのきたけ、	491kcal 12.1g 18.8g
2(木)	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-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	449kcal 17.7g 12.2g
3(金)	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-プ、牛乳	かっぱえびせ ん、ヤクルト	赤魚、鶏もも皮つき(若鶏)、牛 乳	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	562kcal 25.3g 22.5g
4(土)	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-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-ルカ-ネル)	583kcal 16.6g 20.5g
6(月)	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/パター 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	米・七分つき米、じゃがいも、三 温糖、かたくり粉、小豆/パター 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	451kcal 14.8g 10.8g
7(火)	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))	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)	362kcal 24.3g 13.6g
8(水)	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-プ、牛乳	まがりせんべい	鶏ささ身(若鶏)、鶏卵(全卵・ 生)、チーズ(バルザン)、ハム (ロ-ス)、牛乳(普通牛乳)、生	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、まがりせんべい	いちごジャム、キャベツ、とうも ろこし(ホ-ルカ-ネル)、きゅうり、た まねぎ、にんじん、パセリ	523kcal 25.6g 17.2g
9(木)	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、かつお節も	米・精白米、三温糖、じゃがい も	とうもろこし(ホ-ルカ-ネル)、ほう れんそう、にんじん、たまねぎ、 バナナ	548kcal 19.3g 13.9g
10(金)	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- 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)	468kcal 16.5g 16.4g
11(土)	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	389kcal 14.3g 10.6g
13(月)	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-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-ルカ- ネル)	494kcal 16.0g 19.5g
14(火)	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- プヌードル、牛乳	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	ごぼう、きゅうり、とうもろこし(ホ -ルカ-ネル)、たまねぎ、にんじん、 チンゲンサイ	600kcal 20.1g 36.0g
15(水)	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-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-ルカ-ネ	571kcal 15.1g 19.9g
16(木)	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-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、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-ルカ-ネル)	531kcal 23.3g 14.3g
17(金)	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-プ、牛 乳	バームクーヘン	メルル-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 -ルカ-ネル)	466kcal 23.7g 13.6g
18(土)	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)	417kcal 19.5g 13.1g
20(月)	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-プ、牛 乳	するめ、一口 チーズ	いかの香味揚げ、ソーセージ(ウ ィナー)、牛乳、するめ、一口チー ーズ	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	536kcal 21.4g 19.4g
21(火)	ホットドック、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	バターロールパン、じゃがい も、さつまいも、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	443kcal 12.9g 20.9g
22(水)	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	410kcal 21.8g 11.3g
25(土)	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- 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 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、とうも ろ	554kcal 15.9g 18.2g
27(月)	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	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)、	398kcal 12.1g 7.5g
28(火)	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- プ、牛乳	サッポロポテ ト、バーベキュー 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)	しょうが、キャベツ、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	593kcal 24.3g 32.2g
29(水)	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	バナナコッタ	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、セラチン、	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)、	470kcal 14.2g 16.4g
30(木)	五目ラーメン、さつま芋とひじきの煮 物、お茶	バタースティ 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)	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-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	453kcal 18.7g 13.3g
31(金)	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 とウィンナーのス-プ、牛乳	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(ウィナー)、牛乳	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-ルカ-ネル)、チンゲン サイ、もやし(大豆)、にんじん	560kcal 22.9g 22.2g

月平均栄養価 エネルギー 500kcal たんぱく質 18.7g 脂質 17.4g

※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！！

※21日(火)は、バターロールパンにウィンナーやサラダをはさみ、ホットドックを作ります。(幼児のみ)