

メニュー表

2024年11月

外旭川わんわんこども園 離乳食(完了期)

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		(kcal)	(g)	(g)	(g)
1日 (金)	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 野菜のおかか和え 味噌汁(麩・えのき)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ 麩	豚肉 かつお節 味噌	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり えのきたけ	ピザ風トースト 牛乳	378	15.8	13.6	0.7
2日 (土)	ご飯 サイコロバーグ ペンネマトソース 味噌汁(キャベツ・わかめ)	精白米 じゃがいも 片栗粉 ペンネ きび砂糖	鶏肉 ツナ わかめ 味噌	にんじん トマトケチャップ キャベツ	おやつ	232	9.0	3.9	0.3
5日 (火)	ご飯 白身魚と野菜の煮物 人参しりしり 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 三温糖	かれい 油揚げ 味噌	ブロッコリー にんじん たまねぎ	おやつ	196	13.7	1.6	0.5
6日 (水)	ほうとう風うどん 青のりポテト 彩りサラダ	うどん 三温糖 めんつゆ 片栗粉 じゃがいも バター マヨレ ごま	豚肉 油揚げ 味噌 青のり	だいこん にんじん かぼちゃ ねぎ キャベツ パプリカ	ごぼうおにぎり 牛乳	354	12.4	11.7	1.0
7日 (木)	カレーライス もやしと水菜のサラダ スープ(豆腐・ほうれん草) りんご	精白米 じゃがいも カレールウ 片栗粉 めんつゆ	豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん もやし 水菜 ほうれん草 りんご	おやつ	288	7.6	6.9	0.6
8日 (金)	ご飯 鶏肉のねぎソース キャベツとコーンのサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 油 酢	鶏肉 わかめ 味噌	ねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり だいこん	トマトパスタ 牛乳	303	12.7	9.7	0.5
9日 (土)	豚丼 ブロッコリーの和え物 味噌汁(麩・ほうれん草)	精白米 三温糖 片栗粉 めんつゆ 麩	豚肉 味噌	たまねぎ にんじん ごぼう ブロッコリー ほうれん草	おやつ	285	10.4	7.4	0.5
11日 (月)	ご飯 サイコロバーグ パンプキンマッシュ 味噌汁(油揚げ・白菜)	精白米 じゃがいも 片栗粉 きび砂糖	鶏肉 油揚げ 味噌	にんじん かぼちゃ はくさい	クッキー(ココア) 牛乳	349	12.9	9.9	0.4
12日 (火)	カレーピラフ じゃがバター キャベツとツナのサラダ スープ(玉ねぎ・えのき)	精白米 カレールウ じゃがいも バター マヨレ きび砂糖 酢	鶏肉 ツナ	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ えのきたけ	おやつ	208	5.9	4.6	0.2
13日 (水)	ご飯 鶏肉と野菜の味噌煮 水菜とベーコンのスパゲティ 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 片栗粉 スパゲッティ 油 麩	鶏肉 味噌 ベーコン わかめ	はくさい にんじん 水菜	おにぎり(青のり) 牛乳	364	14.0	9.7	0.5
14日 (木)	ご飯 豚肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ スープ(キャベツ・人参)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ	豚肉	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー にんじん キャベツ	おやつ	253	9.5	7.7	0.4
15日 (金)	中華飯 焼きおさつ スープ(玉ねぎ・ほうれん草)	精白米 三温糖 片栗粉 さつまいも きび砂糖	豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい ほうれん草	豆腐とひじきのおやき 牛乳	391	12.8	9.2	0.5
16日 (土)	わかめうどん 照り焼きチキン いんげんのごまマヨ和え	うどん めんつゆ 片栗粉 きび砂糖 マヨレ ごま	わかめ 鶏肉 ツナ	にんじん いんげん ホールコーン	おやつ	187	8.8	7.3	0.8

メニュー表

2024年11月

外旭川わんわんこども園 離乳食(完了期)

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
18日 (月)	ご飯 鶏肉と豆腐の煮物 春雨サラダ 味噌汁(大根・ねぎ)	精白米 三温糖 片栗粉 はるさめ きび砂糖 酢	鶏肉 豆腐 味噌	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり だいこん ねぎ	パンブキンマッシュ 牛乳	296	15.3	5.1	0.4
19日 (火)	うどん サイコロバーグ チーズ入りサラダ	うどん めんつゆ 片栗粉 じゃがいも マヨレ きび砂糖 酢	ロースハム わかめ 鶏肉 チーズ	ホールコーン ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	おやつ	185	8.9	5.1	0.7
20日 (水)	ご飯 回鍋肉 青のりポテト スープ(もやし・小松菜)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも	豚肉 味噌 青のり	にんじん キャベツ もやし 小松菜	ちんすこう 牛乳	437	14.2	18.2	0.4
21日 (木)	ご飯 鶏肉とマカロニのスープ煮 ひじきの煮付け 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 マカロニ 三温糖 片栗粉	鶏肉 ひじき 味噌	キャベツ パプリカ にんじん グリンピース たまねぎ	おやつ	205	12.1	1.3	0.4
22日 (金)	さつま芋ご飯 白身魚の煮付け 金平ごぼう きのこと野菜の味噌汁	精白米 さつまいも 三温糖 ごま	かれい 油揚げ 味噌	ごぼう にんじん はくさい えのきたけ	ジャムサンド(いちご) 牛乳	338	18.6	6.2	0.7
25日 (月)	麻婆飯 キャロットサラダ わかめスープ りんご	精白米 三温糖 片栗粉 マヨレ	豆腐 豚肉 味噌 ツナ わかめ	たまねぎ ニラ にんじん いんげん りんご	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	347	11.6	9.5	0.7
26日 (火)	ご飯 サイコロバーグ(ケチャップソース) ジャーマンポテト 野菜味噌汁	精白米 じゃがいも 片栗粉 きび砂糖	鶏肉 ベーコン 油揚げ 味噌	にんじん トマトケチャップ たまねぎ キャベツ	おやつ	223	8.3	4.1	0.2
27日 (水)	ご飯 鶏肉の味噌焼き ビーフン すまし汁(麩・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 ビーフン 麩	鶏肉 味噌 豚肉 わかめ	キャベツ にんじん	おにぎり(のり) 牛乳	363	14.6	11.1	0.4
28日 (木)	ご飯 鮭と青菜のスープ煮 野菜とマカロニのサラダ 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 片栗粉 マカロニ マヨレ	さけ 味噌 油揚げ	ほうれん草 キャベツ にんじん もやし	おやつ	269	13.7	9.1	0.4
29日 (金)	キーマカレー 白菜のサラダ 野菜スープ	精白米 カレールー 片栗粉 めんつゆ	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん はくさい きゅうり ほうれん草	クッキー(ごま) 牛乳	378	11.5	12.0	0.8
30日 (土)	鶏肉の照り焼き丼 ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁(麩・玉ねぎ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ ごま マヨレ 麩	鶏肉 のり 味噌	にんじん いんげん ブロッコリー ホールコーン たまねぎ	おやつ	247	9.5	6.2	0.3
平均						306	12.3	8.3	0.5

※土曜日の栄養価は含まれておりません。  
※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。