

令和3年 1月 乳児献立表

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	体の調子をとのえるもの	たんぱく質 脂質
4(月)	ベジたべる	チキンカレーライス、キャベツサラダ、牛乳	ぼたぼた焼き	牛乳(普通牛乳)、鶏もも皮なし(若鶏)、牛乳	ベジたべる、米・精白米じゃがいも、コーンドレッシング、ぼたぼた焼き	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、とうもろこし(ホルカネ)	353kcal 9.3g 10.1g
5(火)	人参スティック	ミートスパゲティ、マセドアンサラダ、牛乳	おしるこ	豚ひき肉、チーズ(ハルゲン)、チーズ(プロセス)、牛乳、あずき(乾)	スパゲティ、サラダ油、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ(全卵型)	にんじん、たまねぎ、パセリ、きゅうり	465kcal 17.9g 16.3g
6(水)	まがりせんべい	★中華丼、パンサンスー、お茶	野菜かりんとう マミー	豚もも、脂肪、生揚げ、ハム(ローズ)、マミー	まがりせんべい、米・七分つき米、砂糖・上白糖、かたくり粉、サラダ油、はるさめ、ごま油、三温糖	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、きゅうり、とうもろこし(ホルカネ)	399kcal 8.9g 7.5g
7(木)	きな粉ウエハース	小松菜とじゃこの混ぜご飯、鶏肉の照り焼き、やみつききゅうり、みそ汁、お茶	フルーツヨーグルト	しらす干し、鶏もも皮つき(若鶏)、生揚げ、みそ(米)、赤色辛みそ、かつお節、ヨーグルト(プレーン)	米・精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉	さつまいも、とうもろこし(ホルカネ)、きゅうり、なす、大根、ねぎ(葉ねぎ)、えのきたけ、バナナ、フルーツ(みかん缶詰、果実)、まよねえ(醤油)、生揚げ	449kcal 18.6g 14.4g
8(金)	かっぱえびせん	バターロールパン、揚げ魚のレモン風味、牛乳、れんこんサラダ、かぼちゃとチキンのスープ	さつま芋蒸しパン	赤魚、ハム(ローズ)、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳、鶏卵(全卵・生)、牛乳(普通牛乳)	バターロールパン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)、さつまいも、薄力粉(1等)、マーガリン(77%以上)	にんじん、ごぼう、大根、ごまつのもろこし(丸豆)	416kcal 12.4g 16.1g
9(土)	ジュース	焼きうどん、チンゲン菜と卵の和え物、ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚もも、脂肪、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	327kcal 11.8g 5.9g
12(火)	さつま芋スティック	★七分付き玄米、みそカツ、のっぺい汁、小松菜の和え物、お茶	胚芽ビスケット 飲むヨーグルト	鶏もも皮つき(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、みそ(米)、赤色辛みそ、生揚げ、削り節、豚もも、脂肪、かつお節、飲むヨーグルト(ポトル)	さつまいも、米・七分つき米、薄力粉(1等)、パン粉、三温糖、こんにやく(板)	にんじん、ごぼう、大根、ごまつのもろこし(丸豆)	501kcal 11.0g 12.6g
13(水)	星たべよ	米粉ロールパン、魚の唐揚げ中華ソース、牛乳、かぼちゃのごまマヨネーズ、トマト、カレースープ	コーンフレーク	ホキ、ソーゼン(ウイナー)、牛乳、牛乳(普通牛乳)	星たべよ、米粉のロールパン、かたくり粉、三温糖、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、すりいりご、コーンフレーク、フルーツ(みかん)	かぼちゃ、プロッコリー、トマト、にんじん、たまねぎ、パセリ	402kcal 11.0g 14.9g
14(木)	サッポロポテト バーベキュー味	ごはん、生揚げとじゃが芋のそぼろ煮、切り干し大根のみそ汁、みかん、お茶	さつま芋と チーズのケーキ	生揚げ、豚ひき肉、油あげ、みそ(米)、淡色辛みそ、削り節、クリームチーズ、鶏卵(全卵・生)	米・精白米、三温糖、肉まん、あんまん	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、切り干し大根、ねぎ(葉ねぎ)、みかん	512kcal 13.4g 15.7g
15(金)	ひじきスティック	ごはん、ホイコーロー、卵スープ、お茶	肉まん あんまん	豚もも、脂肪、みそ(米)、赤色辛みそ、鶏卵(全卵・生)、豆腐(絹ごし)、カットわかめ	米・精白米、三温糖、肉まん、あんまん	にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、かぶ、根	401kcal 14.3g 9.7g
16(土)	ジュース	ナポリタンスパゲティ、ポテトサラダ、プリン、牛乳	せんべい	ソーゼン(ウイナー)、チーズ(ハルゲン)、牛乳	スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ(全卵型)、せんべい	にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり	640kcal 15.2g 21.8g
18(月)	雪の宿	★七分付き玄米、酢鶏、春雨サラダ、お茶	さつま芋と りんごのケーキ	鶏むね皮なし(若鶏)、ハム(ローズ)、鶏卵(全卵・生)	雪の宿、米・七分つき米、かたくり粉、じゃがいも、三温糖、はるさめ、マヨネーズ(卵黄型)、薄力粉(1等)、さつまいも、サラダ油、マーガリン(77%以上)	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ(干、乾)、ピーマン、きゅうり、とうもろこし(ホルカネ)、りんご	494kcal 12.4g 13.9g
19(火)	人参スティック	黒糖ロールパン、キッズナゲット、スイートポテトサラダ、野菜スープ、牛乳	キャベツマフィン	鶏もも皮つき(若鶏)、鶏ひき肉、豆腐(木綿)、鶏卵(全卵・生)、ハム(ローズ)、ベーコン(豚)、牛乳、チーズ(プロセス)、牛乳(普通牛乳)	米・精白米、白玉粉、マカロニ(乾)、砂糖、上白糖	にんじん、たまねぎ、しょうが、きゅうり、チンゲンサイ、みよし、キャベツ	332kcal 13.2g 16.2g
20(水)	ハーベスト	ごはん、豚肉のしょうが焼き、みそ汁、バナナ、お茶	あべかわ	豚肩ロース、脂肪、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、きな粉	米・精白米、白玉粉、マカロニ(乾)、砂糖、上白糖	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、大根、はくさい、バナナ	383kcal 12.6g 9.5g
21(木)	味しらべ	焼きそば、鶏肉とプロッコリーの和風マヨネーズ、みかん、牛乳	ぱりんこ りんごジュース	豚肩ロース、脂肪、かまぼこ(蒸し)、鶏むね皮なし(若鶏)、牛乳	味しらべ、焼きそば、サラダ油、マヨネーズ、プロッコリー、砂糖、上白糖、ぱりんこ	キャベツ、みよし(大豆)、にんじん、ピーマン、プロッコリー、みかん、りんごジュース(ポトル)	253kcal 8.7g 10.3g
22(金)	みりん揚	金平ごはん、さばの塩焼き、すまし汁、プロッコリーのおかか和え、お茶	人参ヨーグルトケーキ	さば、ホキ、かつお節、油あげ、かまぼこ(蒸し)、ヨーグルト(プレーン)、鶏卵(全卵・生)	米・精白米、ごま油、三温糖、ごま(白)、むぎ、サラダ油、薄力粉(1等)	にんじん、プロッコリー、とうもろこし(ホルカネ)、しいたけ、えのきたけ、ねぎ(葉ねぎ)、レモン(果汁)	535kcal 22.6g 20.1g
23(土)	ジュース	ちゃんぽんめん、パンクキンサラダ、ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚もも、脂肪、牛乳	中華めん(ゆで)、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい	はくさい、にんじん、みよし(大豆)、たけのこ、水煮缶詰、ねぎ(葉ねぎ)、かぼちゃ、きゅうり	350kcal 10.3g 7.8g
25(月)	サッポロポテト	白い食卓ロール、鶏肉のアップルソースがけ、スパゲティサラダ、きのこの豆乳スープ、牛乳	パンクキンケーキ	鶏もも皮つき(若鶏)、ツナ缶(油漬)、フルーツ、竹輪(焼き竹輪)、豆腐、牛乳(普通牛乳)、生クリーム、牛乳、鶏卵(全卵・生)	白い食卓ロール、かたくり粉、三温糖、スパゲティ、マヨネーズ(全卵型)、薄力粉(1等)、マーガリン(77%以上)、バター	りんご、たまねぎ、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、にんじん、パセリ、かぼちゃ	622kcal 22.6g 33.5g
26(火)	人参スティック	キッズビビンバ、さつま芋のレモン煮、バナナ、牛乳	焼き芋	豚ひき肉、牛乳	米・精白米、ごま油、サラダ油、さつまいも、三温糖	にんじん、ねぎ(葉ねぎ)、しょうが、みよし(大豆)、ほうろく、そうしめじ(果汁)、バナナ	419kcal 11.3g 11.6g
27(水)	ココナッツサブレ	七分付き玄米、魚の煮つけ、青菜と油揚げの和え物、豚汁、お茶	ポップコーン ヤクルト	赤魚、油あげ、かつお節、豆腐(木綿)、豚もも、脂肪、カットわかめ、みそ(米)、赤色辛みそ	米・七分つき米、三温糖、とうもろこし(玄穀)	しょうが、ごまつ、えのきたけ、ごぼう、大根	331kcal 12.7g 5.9g
28(木)	ぼたぼた焼き	★すき焼き丼、キャベツのごまネーズ和え、みかん、お茶	かっぱえびせん 牛乳	豚肩ロース、脂肪、焼き豆腐、鶏卵(全卵・生)、なる上、かつお節、竹輪(焼き竹輪)、牛乳(おやつ)	ぼたぼた焼き、米・精白米、しらす干し、三温糖、すりいりご、マヨネーズ(卵黄型)	ねぎ(葉ねぎ)、たまねぎ、はくさい、にんじん、しいたけ(菌床)、生、キャベツ、とうもろこし(ホルカネ)、みかん	424kcal 16.8g 16.8g
29(金)	胚芽ビスケット	食パン、イチゴジャム、魚のステーキソースがけ、ポパイサラダ、トマト、スープヌードル、牛乳	蒸しパン	ホキ、ハム(ローズ)、ベーコン(豚)、牛乳(おやつ)、鶏卵(全卵・生)、牛乳(普通牛乳)	食パン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、マカロニ(乾)、マヨネーズ(卵黄型)、はるさめ、薄力粉(1等)、マーガリン(77%以上)	いちごジャム、たまねぎ、ほうろく、りんご、とうもろこし(ホルカネ)、トマト、にんじん、チンゲンサイ	476kcal 15.3g 17.6g
30(土)	ジュース	親子うどん、キャベツサラダ、牛乳、プリン	せんべい	牛乳、鶏もも皮つき(若鶏)、油あげ、削り節、鶏卵(全卵・生)	ごまドレッシング、せんべい	にんじん、しいたけ(干、乾)、ねぎ(白)、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホルカネ)	452kcal 12.9g 11.8g

月平均栄養価 エネルギー 432kcal たんぱく質 14.2g 脂質 13.9g

★マークのついている日は、七分付き玄米の日です。

1月23日はいい(1月)ニンジン(23日)の日という語呂合わせで、「碧南人参の日」です。「碧南人参」を使った、人参の金平ごはんを頂きます。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。