

令和3年 1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	体の調子をとのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
4(月)	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(成鶏),牛乳	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(ホルカネル)	459kcal 12.7g 13.4g
5(火)	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(ハルマゼン), 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)	たまねぎ,にんじん,パセリ, きゅうり	595kcal 23.4g 22.0g
6(水)	★中華丼,ハンサンスー,お茶	野菜かりんとう, マミー	豚もも・脂付,生揚げ,ハム (ロース),マミー	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(ホルカネル)	440kcal 10.1g 9.0g
7(木)	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), 生揚げのみそ(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	こまつな,とうもろこし(ホルカネル), きゅうり,なす,大根,ねぎ(葉ねぎ), えのきたけ,パイナップル(缶詰),みかん缶詰(果肉)	749kcal 36.2g 28.2g
8(金)	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(ロース),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(ソフトタイプ)	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)	541kcal 19.0g 21.5g
9(土)	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	375kcal 15.8g 9.2g
12(火)	★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(赤),赤色辛みそ,生揚げ, 削り節,豚もも・脂付,かつお節, 飲むヨーグルト	米・七分つき米,薄力粉(1等), パン粉,三温糖,こむぎ(玄穀)	にんじん,ごぼう,大根,こまつな,もやし(大豆)	548kcal 17.7g 13.8g
13(水)	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),牛乳, 牛乳(普通牛乳)	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), すりいりごま,コーンフレーク, フルーツツグ	かぼちゃ,ブロッコリー,トマト, にんじん,たまねぎ,パセリ	475kcal 17.7g 15.5g
14(木)	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,油あげのみそ(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,じゃがいも,三温糖, かたくり粉,マーガリン(ソフトタイプ), さつまいも,薄力粉(1等)	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	541kcal 15.3g 15.1g
15(金)	ごはん,ホイコーロー,卵スープ,お茶	肉まん あんまん	豚肩・脂付のみそ(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	510kcal 19.0g 10.4g
16(土)	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),チーズ(ハルマゼン), 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	705kcal 18.0g 28.1g
18(月)	★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	鶏もも皮なし(若鶏),ハム(ロース), 鶏卵(全卵・生)	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	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(ホルカネル),りんご	500kcal 14.2g 13.0g
19(火)	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(ロース),ベーコン(既), 牛乳,チーズ(プロセス)	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),薄力粉(1等), マヨネーズ(全卵型)	たまねぎ,しょうが,きゅうり, チンゲンサイ,にんじん,もやし(緑豆), キャベツ	471kcal 18.5g 22.8g
20(水)	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・脂付,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	435kcal 15.3g 10.1g
21(木)	焼きそば,みかん,牛乳 鶏肉とブロッコリーの和風マヨネーズ	ぱりんこ, りんごジュース	豚肩ロース・脂付,かまぼこ(蒸し), 鶏もも皮なし(若鶏),牛乳	焼きそば,サラダ油,マヨネーズ(卵黄型), 砂糖・上白糖,ぱりんこ	キャベツ,もやし(大豆),にんじん, ピーマン,ブロッコリー,みかん, りんごジュース(ボトル)	342kcal 13.1g 14.4g
22(金)	金平ごはん,さばの塩焼き,すまし汁, ブ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,ブロッコリー,とうもろこし(ホルカネル), はくさい,えのきたけ,ねぎ(葉ねぎ), レモン(果汁)	532kcal 26.8g 18.2g
23(土)	ちゃんぽんめん,パンプキンサラダ, ヨーグルト,牛乳	せんべい	豚もも・脂付,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,もやし(大豆), たけのこ,水煮缶詰,ねぎ(葉ねぎ), かぼちゃ,きゅうり	400kcal 13.7g 11.5g
25(月)	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	パンプキンケーキ	鶏もも皮つき(若鶏),ツナ缶(油漬フレーク), 竹輪(焼き竹輪),豆乳, 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(ソフトタイプ), 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,キャベツ,とうもろこし, にんじん,パセリ,かぼちゃ	688kcal 25.7g 37.0g
26(火)	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	ねぎ(葉ねぎ),しょうが,もやし(大豆), にんじん,ほうれんそう, レモン(果汁),バナナ	528kcal 15.0g 16.2g
27(水)	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・脂付,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,こまつな,えのきたけ, ごぼう,大根	351kcal 17.3g 5.1g
28(木)	★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・脂付,焼き豆腐,鶏卵(全卵・生), なると,かつお節,竹輪(焼き竹輪), 牛乳(おやつ)	米・精白米,しらたき,三温糖, すりいりごま,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(ホルカネル), みかん	513kcal 20.3g 20.5g
29(金)	食パン,イチゴジャム,スープヌードル,牛乳 魚のステーキソースがけ,ポパイサラダ,トマト	蒸しパン	ホキ,ハム(ロース),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(ソフトタイプ)	いちごジャム,たまねぎ,ほうれんそう, とうもろこし(ホルカネル), トマト,にんじん,チンゲンサイ	566kcal 20.5g 20.3g
30(土)	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(ホルカネル)	471kcal 15.1g 15.5g

月平均栄養価 エネルギー 510kcal たんぱく質 18.7g 脂質 17.0g

★マークのついている日は、七分付玄米の日です。

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、ご了承ください。

*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。