

令和3年 2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	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(月)	★七分付き玄米、肉じゃが、みそ汁 野菜ふりかけ、オレンジ、お茶	枝豆とチーズの マフィン	豚肩ロース・脂付、かつお節、生揚げ、みそ(米)、赤色辛みそ、鶏卵(全卵・生)、チーズ(プロセス)、牛乳(普通牛乳)、ハム(ロース)、えだまめ	米・七分つき米、じゃがいも、しらたき、三温糖、小麦(国産)、玄穀、マヨネーズ(全卵型)	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、なす、大根、ねぎ(葉ねぎ)、えのきたけ、オレンジ(パルシオン)	424kcal 16.1g 12.2g
2(火)	バターロールパン、魚の利休揚げ 大豆のころころサラダ、野菜スープ、牛乳	肉まん あんまん	ホキ、大豆(水煮缶詰)、ベーコン(豚)、牛乳	バターロールパン、三温糖、かたくり粉、白ゴマ、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)、肉まん、あんまん	きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし(緑豆)	515kcal 20.8g 20.6g
3(水)	さつま芋とひじきのごはん、豚汁 チンゲン菜の和え物、お茶	ヨーグルトケーキ	油あげ、かつお節、豆腐(木綿)、豚もも、脂付、かつわかめ、みそ(米)、赤色辛みそ、ヨーグルト(プレーン)、鶏卵(全卵・生)	米・精白米、さつまいも、すりいりごま、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフトタイプ)、三温糖	おかひじき、にんじん、さやえんどう、チンゲンサイ、もやし(大豆)、ごぼう、大根	366kcal 17.1g 7.9g
4(木)	親子うどん、かぼちゃのそぼろあんかけ バナナ、お茶	コーンフレーク	鶏もも皮つき(若鶏)、油あげ、なると、鶏卵(全卵・生)、かつお節、鶏ひき肉、牛乳(普通牛乳)	うどん(ゆで)、かたくり粉、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	万能ねぎ、しいたけ(干、乾)、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、バナナ	484kcal 12.1g 9.9g
5(金)	食パン、シンデレラシチュー ブロッコリーサラダ、牛乳	ぼたぼた焼き ミックスジュース	牛乳(普通牛乳)、鶏むね皮なし(若鶏)、牛乳	食パン、さつまいも、ごまドレッシング、ぼたぼた焼き	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカネ)、ミックスジュース(ポトル)	423kcal 15.0g 11.0g
6(土)	親子丼、小松菜の和え物 プリン、牛乳	せんべい	鶏もも皮つき(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、かまぼこ(蒸し)、かつお節、牛乳	米・精白米、せんべい	たまねぎ、ごま、もやし(大豆)	508kcal 19.0g 15.5g
8(月)	★七分付き玄米、さばの味噌煮、さつま汁 胡麻和え、お茶	バナナケーキ	さば、ホキ、みそ(米)、赤色辛みそ、油あげ、かつお節、牛乳(普通牛乳)、鶏卵(全卵・生)	米・七分つき米、三温糖、さつまいも、こんにやく(板)、白ゴマ、砂糖・上白糖、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフトタイプ)、バター	しょうが、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ(葉ねぎ)、ほうれんそう、もやし(ラックマ)、バナナ	654kcal 25.5g 24.5g
9(火)	黒糖ロールパン、油淋鶏、三色サラダ 中華スープ、牛乳	きな粉ウエハース 飲むヨーグルト	鶏もも皮つき(若鶏)から揚げ、鶏卵(全卵・生)、豆腐(木綿)、かつわかめ、牛乳、飲むヨーグルト(ポトル)	黒糖ロールパン、かたくり粉、揚げ油、砂糖・上白糖、ごま油、はちみつ、コーンドレッシング	しょうが(おろし)、ねぎ(白)、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし(ホルカネ)、チンゲンサイ	527kcal 13.6g 12.9g
10(水)	わかめごはん、おでん ささみとキャベツの和え物、お茶	カップケーキ パイ	わかめごはんの素、生揚げ、はんぺん、竹輪(焼き竹輪)、かつお節、昆布、鶏ささ身(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、牛乳(普通牛乳)	米・精白米、すりいりごま、三温糖、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフトタイプ)、砂糖・上白糖	大根、キャベツ	514kcal 22.8g 16.3g
12(金)	バターロールパン、コロケ、キャベツサラダ トマト、カレースープ、牛乳	ポップコーン	ソーセージ(ウイナイ)、牛乳	バターロールパン、コーンドレッシング、とうもろこし(玄穀)	キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホルカネ)、トマト、にんじん、たまねぎ、パセリ	565kcal 10.3g 13.9g
13(土)	ハヤシライス、コールスローサラダ ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚肩ロース・脂付、ハム(ロース)、牛乳	米・精白米、じゃがいも、サラダ油、三温糖、せんべい	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(ゆで)、キャベツ、きゅうり、レーズン	524kcal 14.4g 15.1g
15(月)	★七分付き玄米、さつま芋と鶏肉の甘辛煮 豆腐のみそ汁、みかん、お茶	さつま芋とチーズの ケーキ	鶏もも皮なし(若鶏)、豆腐(木綿)、かつわかめ、かつお節、みそ(米)、赤色辛みそ、クリームチーズ、鶏卵(全卵・生)	米・七分つき米、さつまいも、かたくり粉、三温糖、すりいりごま、マーガリン(ソフトタイプ)、薄力粉(1等)	しょうが、大根、えのきたけ、なす、みかん	528kcal 17.5g 12.4g
16(火)	白い食卓ロール、元気団子 やみつつききゅうり、トマト、白菜スープ、牛乳	胚芽ビスケット 牛乳	豆腐(木綿)、鶏ひき肉、レバー(鶏肝臓)、あおのり(素干し)、かつお節、鶏卵(全卵・生)、ベーコン(豚)、牛乳、牛乳(おやつ)	白い食卓ロール、かたくり粉、サラダ油、ごま油、はるさめ	しょうが、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、いんげん、きゅうり、トマト、はくさい、ねぎ(葉ねぎ)	481kcal 21.2g 23.8g
17(水)	ライス、フェイジョアード(豆とソーセージの トマト煮込み)きゅうりとコーンのサラダ、牛乳	プレーンケーキ	大豆(水煮缶詰)、豚もも、脂付、ツナ缶(油漬ルー)缶、牛乳、鶏卵(全卵・生)、牛乳(普通牛乳)	米・精白米、じゃがいも、三温糖、コーンドレッシング、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフトタイプ)	たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホルカネ)	622kcal 18.2g 21.0g
18(木)	焼きそば、マセドアンサラダ、バナナ、牛乳	バナナヨーグルト	豚肩ロース・脂付、かまぼこ(蒸し)、ハム(ロース)、牛乳、ヨーグルト(プレーン)	焼きそば、サラダ油、じゃがいも、マヨネーズ(卵黄型)	キャベツ、もやし(大豆)、にんじん、ピーマン、きゅうり、とうもろこし(ホルカネ)、バナナ	409kcal 11.2g 13.6g
19(金)	黒糖ロールパン、エビフライ せん野菜、ポテトとチキンのスープ、牛乳	焼き芋	えび(ハナメヒ)、養鶏、鶏卵(全卵・生)、ツナ缶(油漬ルー)缶、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳	黒糖ロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも、さつまいも	きゅうり、大根、とうもろこし(ホルカネ)、たまねぎ、とうもろこし(クリーム状)、にんじん	587kcal 15.0g 14.8g
20(土)	中華丼、パンサンズ、プリン、牛乳	せんべい	豚もも、脂付、ハム(ロース)、牛乳	米・精白米、はるさめ、ごま油、三温糖、せんべい	たけのこ(ゆで)、しいたけ(干、乾)、にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、きゅうり、とうもろこし(ホルカネ)	482kcal 15.7g 12.2g
22(月)	★マーボー丼、春雨サラダ、お茶	蒸しパン	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ(米)、赤色辛みそ、ハム(ロース)、鶏卵(全卵・生)、牛乳(普通牛乳)	米・七分つき米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、砂糖・上白糖、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフトタイプ)、きゅうり	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、もやし(大豆)、きゅうり	470kcal 14.2g 12.9g
24(水)	ドライカレー、スパゲティサラダ ミルクスープ、バナナ、牛乳	星たべよ	ハム(ロース)、ベーコン(豚)、豆乳(調製)、生クリーム、牛乳(普通牛乳)、牛乳	バターロールパン、サラダ油、三温糖、星たべよ	キャベツ、きゅうり、レーズン、かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、マッシュルーム(ゆで)、しめじ(ぶなしめじ)	428kcal 8.8g 16.4g
25(木)	人参ごはん、さばの塩焼き、のっぺい汁 ブロッコリーのおかか和え、お茶	ブラウニーケーキ	鶏もも皮つき(若鶏)、かまぼこ(蒸し)、油あげ、かつお節、さば、ホキ、生揚げ、削り節、豚もも、脂付、鶏卵(全卵・生)	米・精白米、こんにやく(板)、三温糖、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフトタイプ)、バター	にんじん、しいたけ(干、乾)、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカネ)、ごぼう、大根	672kcal 36.7g 30.4g
26(金)	米粉ロールパン、魚のステーキソースがけ 粉ふき芋、トマト、かぼちゃとチキンのスープ、牛乳	あべかわ	ホキ、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳、豆腐(木綿)、きな粉	米粉のロールパン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、じゃがいも、さつまいも、マーガリン(ソフトタイプ)、白玉粉、マカロニ(乾)、砂糖・上白糖	たまねぎ、トマト、かぼちゃ、とうもろこし(クリーム状)、にんじん	428kcal 18.4g 12.5g
27(土)	ミートスパゲティ、ポパイサラダ、牛乳、ヨーグルト	せんべい	豚ひき肉、ハム(ロース)、牛乳	スパゲティ、マーガリン(ソフトタイプ)、マカロニ(乾)、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい	たまねぎ、にんじん、パセリ、ほうれんそう、とうもろこし(ホルカネ)	532kcal 18.1g 18.3g

月平均栄養価 エネルギー 512kcal たんぱく質 17.3g 脂質 15.8g

◎リトルワールド～せかいについて考えよう～で、17日はブラジル料理をたべます。ブラジルの家庭料理、フェイジョアードは

黒豆とソーセージ、豚肉、玉ねぎなどの野菜を煮込んだ料理です。お楽しみに！！

★マークのついている日は、七分付き玄米の日です。

*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。