

令和4年 12月 令和4年度幼児献立表

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(木)	ごはん ホイコーロー 卵スープ、お茶	あべかわ牛乳	豚もも・脂付、赤色辛みそ、レバー、鶏卵、豆腐(絹ごし)、豆腐(木綿)、きな粉、牛乳	精白米、三温糖、白玉粉、マカロニ(乾)	にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、かぼち、根、しめじ、ねぎ	494kcal 22.4g 12.8g
2(金)	白い食卓ロール、いかの香味揚げ、れんこんサラダ、トマト、ポテトとチキンのスープ、牛乳	焼き芋	いかの香味揚げ、ハム、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳	白い食卓ロール、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも、さつまいも	れんこん、きゅうり、トマト、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー(芽生え)	438kcal 17.5g 17.5g
5(月)	中華丼 パンサンスー りんご、お茶	かっぱえびせん 飲むヨーグルト	豚もも・脂付、生揚げ、ハム、飲むヨーグルト(ポトル)	米・精白米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、はるさめ、ごま油	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、はくさい、きゅうり、りんご	456kcal 12.0g 11.5g
6(火)	バターロールパン さつま芋のクリームシチュー ポパイサラダ、牛乳	大学いも	鶏もも皮つき(若鶏)、ベーコン(豚)、豆乳、牛乳、生クリーム、ハム	ロールパン、さつまいも、じゃがいも、サラダ油、マカロニ、マヨネーズ、三温糖、黒ゴマ	たまねぎ、しめじ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、ほうれんそう、とうもろこし	460kcal 14.4g 23.4g
7(水)	★人参ごはん キャベツとツナの和え物 豚汁、お茶	フルーツ ヨーグルト	鶏もも、かまぼこ、油あげ、削り節、ツナ缶、豚もも、生揚げ、赤色辛みそ、ヨーグルト	米・七分つき米、こんにやく(板)、三温糖	にんじん、しいたけ、キャベツ、きゅうり、水菜、大根、ねぎ、みかん、もも、りんご、バナナ	343kcal 13.9g 8.0g
8(木)	五目ラーメン 根菜の煮物、オレンジ お茶	さつま芋と チーズのケーキ ジョアストロベリー	豚もも、鶏もも、かつお節、クリームチーズ、鶏卵、練乳(加糖)	中華めん、ごま油、三温糖、マーガリン(ソフトタイプ)、さつまいも、薄力粉(1等)	もやし、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、ねぎ、ほうれんこん、たけのこ、オレンジ	509kcal 20.4g 12.2g
9(金)	米粉ロールパン、魚のステーキソースがけ 変わり粉ふき芋、トマト 野菜スープ、牛乳	オレンジゼリー	ホキ、あおのり(素干し)、ベーコン(豚)、牛乳、ゼラチン	米粉ロールパン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、さつまいも、マーガリン(ソフトタイプ)、バター	たまねぎ、しょうが、トマト、キャベツ、大根、まいたけ、パセリ、オレンジジュース、みかん缶詰	389kcal 16.9g 13.5g
10(土)	すき焼き丼 チンゲン菜の和え物 ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚もも・脂付、焼き豆腐、なた、鶏卵(全卵・生)、油あげ、牛乳	米・精白米、しらたき、すりいりごま、せんべい	ねぎ、はくさい、しいたけ(菌床)、生、チンゲンサイ、もやし(大豆)	524kcal 24.7g 16.6g
12(月)	★しらすふりかけご飯 かぼちのそぼろあんかけ みそ汁、お茶	コーンフレーク	しらす干し、鶏ひき肉、生揚げ、カッパわかめ、削り節、みそ(米)、赤色辛みそ、牛乳	米・七分つき米、白ゴマ、三温糖、ごま油、かたくり粉、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	こまつな、かぼち、えのきたけ、はくさい	413kcal 13.1g 7.3g
13(火)	レーズンロールパン、魚の磯辺揚げ ポテトサラダ、トマト 野菜スープ、牛乳	ぶどうゼリー	メルルーサ、あおのり、チーズ(プロセス)、ハム、ベーコン、牛乳、ゼラチン	レーズンロールパン、かたくり粉、じゃがいも、マヨネーズ(卵黄型)、三温糖	きゅうり、とうもろこし、トマト、大根、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、しめじ、野菜ジュース	496kcal 14.9g 19.5g
14(水)	冬野菜のカレーライス 野菜のドレッシング和え 牛乳	ポップコーン	牛乳、豚ロース・脂付、ハム、牛乳	米・精白米、じゃがいも、さつまいも、ごまドレッシング、とうもろこし(玄穀)	にんじん、たまねぎ、かぼち、マッシュルーム、ブロッコリー、キャベツ、水菜、とうもろこし、きゅうり	483kcal 14.3g 17.0g
15(木)	ごはん、かつおぶりかけ おでん、青菜ともやしのマヨポン和え お茶	ココナッツサブレ 牛乳	生揚げ、はんぺん、竹輪(焼き竹輪)、かつお節、昆布、牛乳(おやつ)	米・精白米、マヨネーズ(全卵型)	大根、チンゲンサイ、もやし(大豆)、にんじん、とうもろこし(ホール・カネル)	951kcal 25.1g 56.1g
16(金)	白い食卓ロール、フライドチキン ブロッコリーサラダ、トマト ホワイトスープ、牛乳	ブラウニーケーキ	鶏もも皮つき(若鶏)、ソーセージ、牛乳、生クリーム、鶏卵	白い食卓ロール、かたくり粉、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、三温糖、マーガリン、バター	ブロッコリー、とうもろこし、きゅうり、トマト、かぼち、チンゲンサイ、たまねぎ	717kcal 26.9g 41.5g
17(土)	親子丼 ほうれん草の和え物 ゼリー、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)、削り節、牛乳	米・精白米、せんべい	たまねぎ、ほうれんそう、もやし(大豆)、ゼリー	525kcal 20.4g 16.0g
19(月)	★わかめごはん、さばの味噌煮 小松菜の和え物 五目みそ汁、お茶	ブルーベリー ヨーグルト	わかめごはんの素、さば、ホキ、辛みそ、削り節、生揚げ、甘みそ、ヨーグルト	ごはん(七分つき米)、三温糖、里芋(冷凍)	しょうが、こまつな、しめじ、にんじん、大根、ねぎ、えのきたけ、ブルーベリージャム	348kcal 21.2g 13.2g
20(火)	米粉ロールパン、豆腐団子 せん野菜サラダ ポテトとウインナーのスープ、牛乳	りんごゼリー	豆腐、干しえび、あおのり、しらす干し、鶏卵、削り節、ツナ缶、ソーセージ、牛乳、ゼラチン	米粉ロールパン、かたくり粉、サラダ油、マヨネーズ、じゃがいも、三温糖	しいたけ、にんじん、ねぎ、大根、きゅうり、水菜、たまねぎ、しめじ、りんご、ジュース	436kcal 17.7g 21.3g
21(水)	キッズピビンバ やみつつきゅうり オレンジ、お茶	カルシウム ウエハース マミー	豚ひき肉、マミー	米・精白米、ごま油、サラダ油、すりいりごま	ねぎ、しょうが、にんにく、もやし(大豆)、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、オレンジ	484kcal 12.5g 15.7g
22(木)	かぼちのほうとううどん キャベツのマヨネーズ和え バナナ、お茶	プレーンケーキ ヤクルト	豚肩ロース・脂付、油あげ、甘みそ、削り節、ツナ缶、ライト、きな粉、鶏卵、牛乳、練乳	うどん(生)、里芋(冷凍)、マヨネーズ、薄力粉、マーガリン、三温糖	かぼち、にんじん、はくさい、ねぎ、キャベツ、とうもろこし(ホール・カネル)、バナナ	621kcal 14.9g 20.5g
23(金)	バターロールパン、ハンバーグ ブロッコリーサラダ、フライドポテト ミルクスープ、牛乳	肉まん あんまん	豚ひき肉、鶏卵(全卵・生)、牛乳、おから、生クリーム、牛乳	バターロールパン、パン粉、ごまドレッシング、揚げ油、肉まん、あんまん	たまねぎ、ブロッコリー、とうもろこし、きゅうり、かぼち、もやし、しめじ、パセリ	781kcal 28.9g 36.1g
24(土)	ミートスパゲティ パンブキンサラダ プリン、牛乳	せんべい	豚ひき肉、牛乳	スパゲティ、マーガリン(ソフトタイプ)、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい	たまねぎ、にんじん、パセリ、かぼち、きゅうり	609kcal 17.6g 22.1g
26(月)	★七分付き玄米、ごましお 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 白菜のみそ汁、お茶	ビスコ ジョア ストロベリー	生揚げ、豚ひき肉、油あげ、わかめ(乾燥、素干し)、削り節、みそ(米)、淡色辛みそ	米・七分つき米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、はくさい、大根、えのきたけ	413kcal 16.6g 8.4g
27(火)	マーボー丼 キャベツの中華風和え物 お茶	かっぱえびせん まめびよ (いちご味)	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ(米)、赤色辛みそ、しらす干し	米・精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、すりいりごま	たまねぎ、なす、れんこん、ねぎ、にら、ピーマン、にんじん、しょうが、キャベツ、きゅうり	492kcal 15.3g 14.6g
28(水)	和風スパゲティ スイートポテトサラダ 牛乳	ココナッツサブレ ミルージュ Caプラス	ツナ缶、油漬フレーク、ハム、牛乳	スパゲティ、オリーブ油、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)	たまねぎ、ピーマン、きゅうり	571kcal 16.4g 20.9g

月平均栄養価 エネルギー 520kcal たんぱく質 18.2g 脂質 19.4g

6日(火)に碧南市地産地消推進協議会助成事業として、碧南市で採れたさつま芋が食事とおやつに出ます。葉付きのさつま芋も頂き、五感を使ってさつま芋に触れます♪お楽しみに！