

令和4年 1月 乳児献立

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	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
4(火)	味しらべ	カレーライス,キャベツサラダ,牛乳	ぱりんこ	牛乳,豚もも	味しらべ,精白米,おむぎ,押麦,じゃがいも,コーンドレッシング,ぱりんこ	にんじん,たまねぎ,マツシユールム,オウゴン,なす,トマト,キャベツ,きゅうり,水菜,とうもろこし	386kcal 9.5g 11.6g
5(水)	しるこスティック	親子うどん,じゃが芋の煮物,お茶	おさつスナック	鶏もも皮つき,油あげ,なると,鶏卵,かつお節	うどん,じゃがいも,三温糖	万能ねぎ,しいたけ,にんじん,ほうれんそう,たまねぎ	260kcal 11.7g 8.8g
6(木)	ベジたべる	タコライス,ブロッコリーサラダ,バナナ,牛乳	さつま芋蒸しパン	豚ひき肉,チーズ,牛乳,鶏卵,牛乳,きな粉,練乳	ベジたべる,精白米,ごまドレッシング,さつまいも,薄力粉,三温糖,マーガリン,黒ゴマ	たまねぎ,キャベツ,マト,しょうが,ブロッコリー,とうもろこし,にんじん,バナナ	524kcal 15.9g 14.8g
7(金)	ハーベスト	★七分付き玄米,さばの味噌煮,れんこんの金平,豚汁,お茶	おへぎ	さば,ホキ,みそ,豚もも,生揚げ,削り節	七分つき米,三温糖,生いも,こんにやく,ごま油,もち	しょうが,れんこん,にんじん,さやいんげん,ごぼう,大根,ねぎ	312kcal 14.6g 9.8g
8(土)	ジュース	中華丼,パンサンデー,ゼリー,牛乳	せんべい	豚もも,ハム,牛乳	精白米,はるさめ,ごま油,三温糖,せんべい	たけのこ,しいたけ,にんじん,たまねぎ,はくさい,ブロッコリー,きゅうり,とうもろこし,ゼリー	439kcal 12.5g 7.0g
11(火)	さつま芋スティック	バターロールパン,鶏肉のアップルソースがけ,スパゲティサラダ,豆乳スープ,牛乳	ぜんざい	鶏もも,ツナ缶,竹輪,豆乳,生クリーム,牛乳,あずき	さつまいも,バターロールパン,かたくり粉,三温糖,スバゲティ,マヨネーズ	りんご,たまねぎ,キャベツ,かぼちゃ,チンゲンサイ,マツシユールム,しめじ	452kcal 22.1g 21.9g
12(水)	みりん揚	焼きうどん,ポテトサラダ,牛乳	パンキンケーキ	豚もも,かまぼこ,ハム,練乳,牛乳,鶏卵	うどん,じゃがいも,マヨネーズ,薄力粉,マーガリン,バター,三温糖	キャベツ,にんじん,たまねぎ,きゅうり,とうもろこし,かぼちゃ	658kcal 18.1g 24.1g
13(木)	胚芽ビスケット	★七分付き玄米,厚揚げのそぼろ煮,切り干し大根のみそ汁,お茶	コーンフレーク	生揚げ,豚ひき肉,削り節,みそ,牛乳	七分つき米,じゃがいも,三温糖,かたくり粉,サラダ油,コーンフレーク,フルーツグラノーラ	にんじん,たまねぎ,さやえんどう,切り干し大根,えのきたけ,ねぎ	475kcal 14.4g 10.1g
14(金)	ぼたぼた焼き	食パン,ブルーベリージャム,ポパイサラダ,鮭のフライタルソース,ペテとチキンのスープ,牛乳	フルーツヨーグルト	さげ,鶏卵,ハム,鶏もも,牛乳,ヨーグルト	ぼたぼた焼き,食パン,薄力粉,パン粉,マヨネーズ,マカロニ,マヨネーズ,じゃがいも	ブルーベリージャム,ほうれんそう,とうもろこし,たまねぎ,にんじん,パイナップル,みかん,缶詰,もも缶詰,りんご,バナナ	412kcal 19.6g 15.0g
15(土)	ジュース	ミートスパゲティ,ポテトサラダ,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,じゃがいも,マヨネーズ,せんべい	たまねぎ,にんじん,パセリ,きゅうり	594kcal 14.0g 21.4g
17(月)	ひじきスティック	★七分付き玄米,さつま芋と鶏肉の甘辛煮,大根の味噌汁,お茶	あべかわ	鶏もも,削り節,みそ,豆腐,きな粉	七分つき米,さつまいも,かたくり粉,三温糖,すりいりごま,白玉粉,マカロニ,砂糖,上白糖	しょうが,大根,なす,しめじ,ねぎ	355kcal 12.6g 5.8g
18(火)	人参スティック	マーボー丼,キャベツの中華風和え物,みかん,お茶	飲むヨーグルト,サッポロポテト	豆腐,豚ひき肉,みそ,しらす干し,飲むヨーグルト	精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,すりいりごま	にんじん,たまねぎ,なす,れんこん,とうもろこし,ピーマン,しょうが,キャベツ,きゅうり,みかん	420kcal 15.0g 8.6g
19(水)	まがりせんべい	ナポリタンスパゲティ,コールスローサラダ,バナナ,牛乳	お好み焼き	ソーセージ,豚もも,チーズ,ハム,牛乳,あおりのり,かつお節,さくらえび,鶏卵,豚ばら	まがりせんべい,スパゲティ,サラダ油,三温糖,長いも,薄力粉,マヨネーズ	たまねぎ,にんじん,ピーマン,エリンギ,キャベツ,きゅうり,レズン,バナナ,ねぎ	556kcal 18.2g 21.1g
20(木)	きな粉ウエハース	白い食卓ロール,鶏肉のソースカツ,パンキンサラダ,ミルクスープ,牛乳	大学いも	鶏むね,鶏卵,牛乳,生クリーム	白い食卓ロール,薄力粉,パン粉,さつまいも,マヨネーズ,じゃがいも,三温糖,サラダ油,黒ゴマ	かぼちゃ,きゅうり,たまねぎ,にんじん,パセリ	479kcal 16.5g 19.5g
21(金)	ぱりんこ	へきなん人参ごはん,にしんのごまみそ煮,やみつききゅうり,のっぺい汁,お茶	人参ヨーグルト,ケーキ	鶏もも,かまぼこ,油あげ,かつお節,にしん,削り節,ヨーグルト,鶏卵,練乳	ぱりんこ,精白米,こんにやく,三温糖,ごま油,すりいりごま,サラダ油,薄力粉	にんじん,しいたけ,きゅうり,ごぼう,大根,ねぎ,レモン	423kcal 16.8g 15.7g
22(土)	ジュース	親子丼,ほうれん草の和え物,ヨーグルト,牛乳	せんべい	鶏もも,鶏卵,かまぼこ,かつお節,牛乳	精白米,せんべい	たまねぎ,ほうれんそう,もやし	702kcal 69.9g 12.4g
24(月)	ココナッツサブレ	ごはん,すき焼き風煮物,キャベツと塩こんぶの和え物,お茶	マミー,カニチップ	豚もも,焼き豆腐,なると,鶏卵,塩昆布,マミー	精白米,しらたき,三温糖	しいたけ,生,はくさい,葉たまねぎ,キャベツ,にんじん,きゅうり	394kcal 12.2g 7.9g
25(火)	さつま芋スティック	わかめごはん,五色野菜煮,みそ汁,お茶	あんみつ	わかめ,ごはんの素,鶏もも,生揚げ,みそ,かつお節,あずき缶詰	さつまいも,精白米,じゃがいも,三温糖	大根,にんじん,しめじ,たまねぎ,さやえんどう,なす,ブロッコリー,えのきたけ,パイナップル,もも缶詰,みかん缶詰,バナナ,りんご	339kcal 10.4g 5.2g
26(水)	雪の宿	レーズンロールパン,キッズナゲット,せん野菜サラダ,野菜スープ,牛乳	ホットケーキ	鶏もも,鶏ひき肉,豆腐(木綿),鶏卵,ツナ缶,牛乳,きな粉	雪の宿,レーズンロールパン,かたくり粉,マヨネーズ,じゃがいも,薄力粉,三温糖,マーガリン,メープルシロップ	たまねぎ,しょうが,大根,きゅうり,梅ひしお,にんじん,パセリ,マーマレード	498kcal 16.2g 19.4g
27(木)	星たべよ	ごはん,ホイコーロー,卵スープ,お茶	ぶどうゼリー	豚もも,みそ,鶏卵,豆腐,カットわかめ,ゼラチン	星たべよ,精白米,三温糖	にんじん,キャベツ,ピーマン,たまねぎ,大根,野菜ジュース	374kcal 13.1g 9.0g
28(金)	ココナッツサブレ	七分付き玄米,鮭のちゃんちゃん焼き,白菜のみそ汁,お茶	肉まん,あんまん	さげ,みそ,赤色辛みそ,油あげ,わかめ,削り節,みそ	七分つき米,マーガリン(リフトアップ),マヨネーズ,肉まん,あんまん	キャベツ,ピーマン,にんじん,しめじ,はくさい,大根,えのきたけ	401kcal 22.7g 8.4g
29(土)	ジュース	あんかけ焼きそば,パンキンサラダ,ゼリー,牛乳	せんべい	豚もも,牛乳	焼きそば麺,かたくり粉,さつまいも,マヨネーズ,せんべい	キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,たけのこ,かぼちゃ,きゅうり,ゼリー	348kcal 8.0g 7.4g
31(月)	ハッピーターン	ごはん,酢鶏,春雨サラダ,お茶	バナナケーキ	鶏むね,ハム,練乳,牛乳,鶏卵	精白米,かたくり粉,じゃがいも,三温糖,はるさめ,マヨネーズ,薄力粉,マーガリン,バター	しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけ,ピーマン,とうもろこし,きゅうり,バナナ	489kcal 12.1g 14.6g

月平均栄養価 エネルギー 447kcal たんぱく質 17.2g 脂質 13.0g

※21日(金)碧南人参の日です。地産地消でJAあいち中央 碧南人参部会様から葉付きの人参を頂き、食事で食べるだけでなく、実物の人参を五感を使って知るいい機会として過ごします。食事で『人参ごはん』おやつでは、『人参ヨーグルトケーキ』にさせていただきます。

※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。