

令和4年 1月 幼児献立

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
4(火)	カレーライス、キャベツサラダ、牛乳	ぱりんこ	牛乳、豚もも・脂付	精白米、おおむぎ・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、マツシユルム、チウラ、なす、トマト、キャベツ、きゅうり、水菜、とうもろこし	476kcal 12.8g 15.1g
5(水)	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	275kcal 13.9g 8.6g
6(木)	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、きな粉、練乳	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、トマト、しょうが、ブロッコリー、とうもろこし、にんじん、バナナ	606kcal 19.9g 17.8g
7(金)	七草がゆ、★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、赤色辛みそ、豚もも・脂付、生揚げ、削り節	七分つき米、三温糖、しいも、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	433kcal 23.7g 14.7g
8(土)	中華丼、パンサンスー、ゼリー、牛乳	せんべい	豚もも・脂付、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、チンゲンサイ、きゅうり、とうもろこし、ゼリー	460kcal 14.8g 10.1g
11(火)	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	鶏もも皮つき、ツナ缶、豆乳、生クリーム、牛乳、牛乳、あずき	バターロールパン、かたくり粉、三温糖、スパゲティ、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、マツシユルム、しめじ	550kcal 26.1g 27.4g
12(水)	焼きうどん、ポテトサラダ、牛乳	パンキンケーキ	豚もも・脂付、かまぼこ、ハム、牛乳、練乳、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	683kcal 22.1g 23.1g
13(木)	★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、赤色辛みそ、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	492kcal 15.7g 10.4g
14(金)	食パン、ブルーベリージャム、鮭のフライタルタルソース、ポパイサラダ、ポテトとチキンのスープ、牛乳	フルーツヨーグルト	さけ、鶏卵、ハム、鶏もも皮つき、牛乳、ヨーグルト	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	635kcal 35.2g 24.6g
15(土)	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	645kcal 16.4g 27.4g
17(月)	★七分付き玄米、さつま芋と鶏肉の甘辛煮、大根のみそ汁、お茶	あべかわ	鶏もも皮なし、削り節、みそ、甘みそ、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	しょうが、大根、なす、しめじ、ねぎ	394kcal 15.1g 4.7g
18(火)	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、赤色辛みそ、しらすずし、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	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、みかん	541kcal 18.9g 11.9g
19(水)	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、あおのり、かつお節、さくらえび、鶏卵、豚ばら	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、レーズン、バナナ、ねぎ	608kcal 21.4g 24.6g
20(木)	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	鶏むね皮つき、鶏卵、牛乳、生クリーム	白い食卓ロール、薄力粉、パン粉、揚げ油、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	501kcal 20.2g 18.9g
21(金)	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	鶏もも皮つき、かまぼこ、油あげ、かつお節、にんじん、削り節、ヨーグルト、鶏卵、練乳	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	478kcal 20.4g 17.6g
22(土)	親子丼、ほうれん草の和え物、ヨーグルト、牛乳	せんべい	鶏もも皮つき、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	802kcal 86.5g 16.8g
24(月)	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、はくさい、葉たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	421kcal 14.2g 7.1g
25(火)	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、鶏もも皮つき、生揚げ、赤色辛みそ、かつお節、あずき缶詰	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、缶詰、もも缶詰、みかん、缶詰、バナナ、りんご	391kcal 12.8g 6.4g
26(水)	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	鶏もも皮つき、鶏ひき肉、豆腐、鶏卵、ツナ缶、牛乳、きな粉	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、梅びしお、にんじん、パセリ、マーマレード	626kcal 22.2g 24.9g
27(木)	ごはん、ホイコーロー、卵スープ、お茶	ぶどうゼリー	豚もも、赤色辛みそ、鶏卵、豆腐、カットわかめ、ゼラチン	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	375kcal 15.8g 6.9g
28(金)	★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	さけ、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、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	488kcal 29.2g 8.6g
29(土)	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・脂付、牛乳	焼きそば、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	383kcal 10.6g 11.1g
31(月)	ごはん、酢豚、春雨サラダ、お茶	バナナケーキ	鶏むね皮なし、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	542kcal 14.4g 14.7g

月平均栄養価 エネルギー 513kcal たんぱく質 21.8g 脂質 15.4g

※7日(金)は、七草の日です。七草とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロです。日本には1月7日の朝に7種の野草・野菜が入った粥(七草粥)を食べる風習があります。子ども達に、そんな日本の行事食があることを知ってもらい、七草とはどんな野草・野菜が入っているかを知るねらいで課業もします。五感を使って、実際に実物を手に取り見たり、触ったり、匂いを嗅いだり、食事でも一口ずつ味見をします。お楽しみに！！
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。

*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。