

令和5年 1月 乳児 献立表

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(水)	ぼたぼた焼き	★七分付き玄米 肉じゃがのみそ汁 お茶	牛乳 カルシウムウエハース	豚もも、削り節、生揚げ、 赤みそ、削り節、牛乳	ぼたぼた焼き、七分つ き米、じゃがいも、しらた き、三温糖	にんじん、たまねぎ、さ やえんどう、なす、はくさ い、ブロッコリー、えのき たけ	381kcal 14.4g 11.7g
5(木)	アスパラガスビスケット	親子うどん かぼちゃのそぼろあんかけ お茶	ジョア ストロベリー 充実じゃこ気分	鶏もも、油あげ、なると、 鶏卵、削り節、鶏ひき肉	うどん、かたくり粉	ねぎ、しいたけ、にんじ ん、ほうれんそう、かぼ ちゃ	346kcal 16.3g 8.3g
6(金)	みりん揚	ハヤシライス 三色サラダ 牛乳	ヤクルト ハーベスト	豚もも、牛乳	精白米、押麦、じゃがい も、コーンドレッシング	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、ブロッ コリー、とうもろこし	500kcal 11.9g 15.7g
7(土)	ジュース	クリームスパゲティ きゅうりとコーンのサラダ マスカットゼリー、牛乳	せんべい	豚ひき肉、牛乳、ツナ缶	スパゲティ、じゃがいも、 マヨネーズ、せんべい	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、とう もろこし	465kcal 14.2g 11.2g
10(火)	さつま芋スティック	タコライス ポテトサラダ 牛乳	オレンジゼリー	豚ひき肉、チーズ、ツナ 缶、ハム、牛乳、ゼラチン	さつまいも、精白米、 じゃがいも、マヨネー ズ、三温糖	たまねぎ、キャベツ、マト、 しょうが、にんにく、きゅう り、とうもろこし、オレンジ ジュース、みかん缶詰	426kcal 14.4g 14.0g
11(水)	サッポロポテト	★七分付き玄米、かつおふりかけ 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 里芋のみそ汁、お茶	ぜんざい	鶏もも、油あげ、削り節、 白みそ、あずき、こしあ ん	七分つき米、さつまい も、三温糖、揚げ油、すり いりごま、里芋、もち	たまねぎ、なす、しめじ、 ねぎ	757kcal 13.6g 48.2g
12(木)	セブーレ	厚揚げの卵とじ丼 ほうれん草のしらす和え バナナ、お茶	コーンフレーク	生揚げ、鶏もも、削り節、 鶏卵、刻みのり、しらす 干し、牛乳	精白米、三温糖、コー ンフレーク、フルーツグラ ノーラ	にんじん、しめじ、たま ねぎ、ねぎ、みつば、ほう れんそう、もやし、バナ ナ	447kcal 14.9g 11.0g
13(金)	まがりせんべい	バターロールパン、揚げ魚のレモン風味 ブロッコリーとちくわのサラダ 野菜スープ、牛乳	パンキンケーキ	赤魚、竹輪、ベーコン、牛 乳、練乳、鶏卵	まがりせんべい、バター ロールパン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、こ ま、ドライフルーツ、薄力粉、マーガ リン	レモン、ブロッコリー、ヤ ングコーン、とうもろこし、 キャベツ、たまねぎ、まい たけ、しめじ、大根、パセリ、 かぼちゃ	463kcal 13.1g 20.0g
14(土)	ジュース	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、かまぼこ、鶏卵、 牛乳	うどん、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	335kcal 12.6g 6.8g
16(月)	ひじきスティック	★金平ごはん キャベツと塩こんぶの和え物 厚揚げのみそ汁、お茶	牛乳 ココナッツサブレ	塩昆布、生揚げ、わか め、削り節、赤みそ、牛 乳	七分つき米、ごま油、三 温糖、ごま	にんじん、キャベツ、 きゅうり、なす、えのきた け	351kcal 10.0g 12.0g
17(火)	人参スティック	レーズンロールパン チキンカツ、ごぼうサラダ 白菜スープ、牛乳	あべかわ	鶏もも、鶏卵、ツナ缶、 ベーコン、牛乳、豆腐、き な粉	レーズンロールパン、薄 力粉、パン粉、揚げ油、マヨ ネーズ、はるさめ、白玉粉、 マカロニ、三温糖	にんじん、ごぼう、きゅう り、水菜、とうもろこし、は くさい、たまねぎ、しめじ、 ねぎ	773kcal 14.9g 56.6g
18(水)	サラダうす焼き	チキンカレーライス コールスローサラダ みかん、牛乳	ブルーベリーヨーグルト	牛乳、鶏もも、ハム、ヨ ーグルト	精白米、じゃがいも、サ ラダ油、三温糖	にんじん、たまねぎ、マッ シュルーム、かぼちゃ、なす、キャ ベツ、きゅうり、レーズン、み かん、ブルーベリージャ ム	363kcal 10.9g 10.0g
19(木)	かっぱえびせん	焼きそば かぼちゃのごまマヨネーズ 牛乳	ホットケーキ	豚もも、かまぼこ、さくら えび、いか、牛乳、鶏卵、 きな粉	焼きそば、サラダ油、さ つまいも、マヨネーズ、すり いりごま、薄力粉、三温糖、 マーガリン、メープルシ ロップ	キャベツ、もやし、にんじ ん、ピーマン、しめじ、かぼ ちゃ、ブロッコリー、マーマ レード	361kcal 10.1g 14.0g
20(金)	ハッピーターン	白い食卓ロール 魚のフライオーロソース、せん野菜サラダ トマト、ポテトとチキンのスープ、牛乳	りんごゼリー	ホキ、鶏卵、ツナ缶、鶏も も、牛乳、ゼラチン	白い食卓ロール、薄力粉、 パン粉、マヨネーズ、マヨ ネーズ、じゃがいも、三温 糖	大根、きゅうり、水菜、梅ひ し、おトマト、たまねぎ、にん じん、まいたけ、ブロッ コリー、りんごジュース、レモ ン	323kcal 15.1g 15.2g
21(土)	ジュース	ナポリタンスパゲティ スイートポテトサラダ マスカットゼリー、牛乳	せんべい	ソーセージ、チーズ、ハム、 牛乳	スパゲティ、オリーブ 油、さつまいも、マヨ ネーズ、せんべい	にんじん、たまねぎ、 ピーマン、きゅうり	646kcal 15.6g 22.1g
23(月)	人参スティック	へきなん丼 ほうれん草の和え物 りんご、お茶	人参ヨーグルトケーキ ミルージュCaプラス	鶏もも、鶏卵、えび、削り 節、ヨーグルト、練乳、脱 脂粉乳	精白米、三温糖、すりい りごま、サラダ油、薄力粉、 マーガリン	たまねぎ、にんじん、み つば、ほうれんそう、も やし、りんご、レモン	448kcal 12.8g 10.6g
24(火)	しるこスティック	食パン、魚の揚げ煮 春雨サラダ、トマト ミルクスープ、牛乳	ぶどうゼリー	メルルーサ、ハム、牛 乳、生クリーム、牛乳、ゼ ラチン	食パン、かたくり粉、三 温糖、サラダ油、はるさ め、マヨネーズ	しょうが、とうもろこし、き ゅうり、トマト、かぼちゃ、た まねぎ、にんじん、しめじ、 パセリ、野菜ジュース	337kcal 14.6g 14.0g
25(水)	ハーベスト	小松菜とじゃこの混ぜご飯 鶏肉ときゅうりの和風マヨネーズ あおさのみそ汁、お茶	フルーツヨーグルト	しらす干し、鶏ささ身、 豆腐、削り節、合わせみ そ、ヨーグルト	精白米、ごま油、マヨ ネーズ、三温糖、里芋	ごま油、とうもろこし、きゅうり、梅 ひし、おほくさい、えのきたけ、パイ ナップ、みかん缶詰、もも缶詰、りんご、 バナナ、ブルーベリージャム	288kcal 9.2g 5.6g
26(木)	星たべよ	米粉ロールパン、ころころスープ 鶏肉のアップルソースがけ スパゲティサラダ、トマト、牛乳	お好み焼き	鶏もも、ツナ缶、竹輪、 牛乳、あおのり、削り節、さ くらえび、鶏卵、豚ばら	星たべよ、米粉ロールパン、かた くり粉、三温糖、スパゲティ、マヨネ ーズ、じゃがいも、長いも、薄力粉、マヨ ネーズ	りんご、たまねぎ、にん じんにキャベツ、水菜、トマト、に んじん、ブロッコリー、ねぎ	625kcal 25.8g 36.1g
27(金)	しるこスティック	★すき焼き丼 ブロッコリーのおかか和え お茶	牛乳 カルシウムせん	豚もも、焼き豆腐、鶏卵、 なると、削り節、マミー	七分つき米、しらたき、 三温糖、せんべい	ねぎ、たまねぎ、はくさい、 にんじん、しいたけ、ブロッ コリー、きゅうり、とうもろこ し	400kcal 17.4g 7.3g
28(土)	ジュース	五目ラーメン さつま芋のレモン煮 ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚もも、牛乳	中華めん、ごま油、さつ まいも、三温糖、せんべ い	とうもろこし、もやし、チ ンゲンサイ、にんじん、しめ じ、ねぎ、ねぎ、しょうが、に んにく、レモン	402kcal 13.9g 7.5g
30(月)	おさつスナック	ミートスパゲティ かいじゅうサラダ バナナ、牛乳	マミー ハーベスト	豚ひき肉、チーズ、牛乳	スパゲティ、サラダ油、オ リーブ油、さつまいも、コ ーンフレーク、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、パ セリ、かぼちゃ、きゅうり、 ブロッコリー、バナナ	576kcal 19.9g 24.6g
31(火)	さつま芋スティック	バターロールパン、キッズナゲット きゅうりとコーンのサラダ カレースープ、牛乳	肉まん あんまん	鶏もも、鶏ひき肉、豆腐、 鶏卵、レバー、ツナ缶、 ソーセージ、牛乳	さつま芋、バターロー ルパン、かたくり粉、マヨネ ーズ、じゃがいも、肉まん、あ んまん	たまねぎ、しょうが、キャ ベツ、きゅうり、とうもろ こし、パセリ	382kcal 16.3g 17.1g

月平均栄養価 エネルギー 452kcal たんぱく質 14.4g 脂質 17.4g

☆11日(水)は、鏡開きです。お正月の間に飾ってあった鏡餅をおろし、無病息災を願って食べます。
「鏡」には、平和・円満という意味があり、「開き」には末広がりの意味があります。おやつでは、ぜんざいの中に
お餅を入れて食べます。トースターで焼き、お餅の膨れていく様子などが見られるかな？(お餅は幼児のみになります)□
□