

令和5年1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
4(水)	★七分付き玄米 肉じゃが、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、牛乳	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	429kcal 16.9g 12.8g
5(木)	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	万能ねぎ、しいたけ、に んじん、ほうれんそう、 かぼちゃ	385kcal 19.4g 8.5g
6(金)	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	560kcal 15.7g 17.3g
7(土)	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、牛乳	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	517kcal 17.5g 16.2g
10(火)	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	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	535kcal 19.5g 20.0g
11(水)	★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	900kcal 16.4g 58.2g
12(木)	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	438kcal 17.2g 9.1g
13(金)	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pinkケーキ	赤魚、竹輪、ベーコン、 練乳、牛乳、鶏卵	バターロールパン、かたく り粉、三温糖、サラダ油、ご まドレッシング、薄力粉、 マーガリン、バター	レモンブロッコリー、ヤン グクーン、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	587kcal 20.1g 27.4g
14(土)	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	396kcal 17.4g 11.1g
16(月)	★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	415kcal 11.6g 12.9g
17(火)	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、はるき、白玉粉、 マカロニ、三温糖	ごぼう、にんじん、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	1081kcal 22.5g 75.5g
18(水)	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	鶏もも、ハム、牛乳、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	469kcal 15.0g 14.8g
19(木)	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、いりごま、牛乳、鶏卵、 きな粉	焼きそば麺、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、かぼちゃ、なす、 ちや、ブロッコリー、マーマ レード	431kcal 14.3g 17.7g
20(金)	白い食卓ロール 魚のフライオーロラソース、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	455kcal 21.4g 21.3g
21(土)	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	743kcal 19.2g 29.8g
23(月)	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	509kcal 15.1g 11.4g
24(火)	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、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	512kcal 26.5g 19.9g
25(水)	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	こまつな、とうもろこし、きゅうり、梅 ひしお、はくさい、えのきたけ、ハイファ アル、みかん缶詰、もも缶詰、りんご、 バナナ、ブルーベリージャム	311kcal 10.9g 5.1g
26(木)	米粉ロールパン 鶏肉のアップルソースがけ、スパゲティサラダ、トマト ころころスープ、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	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、にんにく、 キャベツ、水菜、トマト、に んじん、ブロッコリー、ねぎ	673kcal 29.9g 37.1g
27(金)	★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	449kcal 21.1g 6.6g
28(土)	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、しょうが、にんにく、レ モン	439kcal 17.2g 11.6g
30(月)	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	750kcal 25.8g 31.6g
31(火)	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	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、にんじん、パセリ	605kcal 24.8g 26.0g

月平均栄養価 エネルギー 547kcal たんぱく質 18.9g 脂質 21.8g

☆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えるかな？(お餅は幼児のみになります)