

令和5年 2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
1(水)	味しらべ	★七分付き玄米、かつおふりかけ 筑前煮、白菜のみそ汁 お茶	コーンフレーク	鶏もも皮なし、削り節、油あげ、わかめ(乾燥、煮干し)、みそ(米) 淡色辛みそ、牛乳	味しらべ、米・七分つき米、里芋(冷凍)、三温糖、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	ごぼう、れんこん、たけのこ、にんじん、しいたけ(干、乾)、さやしんげん、はくさい、大根、えのきたけ	364kcal 11.8g 5.9g
2(木)	ひじきスティック	貝、だくさんうどん ちくわの磯辺揚げ バナナ、お茶	あべかわ ミルージュCaプラス	鶏もも皮なし、油あげ、かまぼこ(蒸し)、鶏卵(全卵・生)、かつお節、竹輪(焼き竹輪)、あじのり(煮干し)、豆腐(木綿)、きな粉	うどん(ゆで)、天ぷら粉、白玉粉、マカロニ(乾)、三温糖	にんじん、ねぎ、しいたけ(干、乾)、ほうれんそう、バナナ	300kcal 8.2g 4.6g
3(金)	まがりせんべい	白い食卓ロール、いわしの利休揚げ 大豆ころころサラダ 野菜スープ、牛乳	カルシウム ウエハース マミー	いわい(イワ)、大豆(水煮缶詰)、ひよこまめ(ゆで)、えだまめ(ゆで)、めんげん豆(ゆで)、ハム、牛乳、ミー	まがりせんべい、白い食卓ロール、三温糖、かたくり粉、白ゴマ、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも	にんじん、きゅうり、たまねぎ、パセリ、しめじ	416kcal 11.8g 15.8g
4(土)	ジュース	タコライス ブロッコリーサラダ プリン、牛乳	せんべい	豚ひき肉、牛乳	米・精白米、ごまドレッシング、せんべい	たまねぎ、キャベツ、マト、ブロッコリー、とうもろこし(ホ乳カネ)、ヤングコーン、きゅうり	491kcal 13.1g 10.9g
6(月)	ぼたぼた焼き	マーボー丼 春雨サラダ お茶	フルーツヨーグルト	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ(米)、赤色辛みそ、ハム、ヨーグルト(プレーン)	ぼたぼた焼き、米、精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、マヨネーズ(全卵型)	なす、れんこん、たけのこ、ねぎ、にら、ピーマン、にんじん、しょうが、とうもろこし、きゅうり、ハイチマ、みかん、もも、りんご、バナナ、ブルーベリー、ジャム	374kcal 10.6g 10.0g
7(火)	人参スティック	★さつま芋ご飯、さばの塩焼き 小松菜の和え物 キャベツのみそ汁、お茶	ポップコーン ジョア ストロベリー	さば、ホキ、削り節、生揚げ、みそ(米) 淡色辛みそ	米・七分つき米、さつまいも、とうもろこし(玄穀)	にんじん、こまつな、しめじ、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー(芽生え)、えのきたけ	405kcal 21.3g 11.2g
8(水)	ハーベスト	わかめごはん、おでん ささみとキャベツの和え物 お茶	バナナケーキ まめびよ(ココア味)	わかめごはんの素、生揚げ、はちま、べん、竹輪(焼き竹輪)、かつお節、昆布、鶏ささ身、練乳(加糖)、牛乳、鶏卵(全卵・生)	米・精白米、すりいりごま、三温糖、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフト)、バター	大根、キャベツ、バナナ	765kcal 41.1g 33.4g
9(木)	サラダうす焼き	米粉ロールパン、コロケ キャベツのごまネーズ和え、トマト カレースープ、牛乳	焼き芋	竹輪(焼き竹輪)、ソーゼン(ウイナー)、牛乳	米粉ロールパン、揚げ油、すりいりごま、マヨネーズ(卵黄型)、さつまいも	キャベツ、とうもろこし(ホ乳カネ)、マト、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、パセリ	336kcal 9.1g 12.2g
10(金)	ベジたべる	キッズビビンバ やみつききゅうり バナナ、お茶	ココナッツサブレ 牛乳	豚ひき肉、牛乳(おやつ)	ベジたべる、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、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、バナナ	449kcal 13.6g 18.3g
13(月)	みりん揚	バターロールパン、シュニッツェル キャベツサラダ カルトツフェル・ズップ、牛乳	プレッツェル	豚もも、脂付、鶏卵(全卵・生)、チーズ(バルザ)、ベーコン(豚)、生クリーム、牛乳	バターロールパン、薄力粉(1等)、揚げ油、コンパドレッシング、じゃがいも、強力粉(1等)、砂糖、上白糖、オリーブ油、グラニュー糖	パセリ、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホ乳カネ)、にんじん、セロリ、さやしんげん	1285kcal 70.4g 64.7g
14(火)	さつま芋スティック	ハンバーガー フライドポテト 牛乳	アップルパイ	豚ひき肉、鶏卵(全卵・生)、牛乳、おから、牛乳、鶏卵(卵黄・生)	さつまいも、パン粉、揚げ油、ハイイロ、砂糖、上白糖	たまねぎ、キャベツ、りんご、シモン(果汁)	2614kcal 29.6g 48.5g
15(水)	セブーレ	食パン、イチゴジャム フィッシュフライ、ポイルブロッコリー クマラスープ、牛乳	チョコスコーン	ホキ、鶏卵(全卵・生)、牛乳、牛乳	食パン、薄力粉(1等)、マヨネーズ(全卵型)、さつまいも、じゃがいも、バター、砂糖、上白糖、サラダ油	いちご、ジャム、ブロッコリー、たまねぎ、パセリ	6122kcal 1155.2g 108.2g
16(木)	胚芽ビスケット	焼きそば マセドアンサラダ 牛乳	肉まん あんまん ヤクルト	豚もも、脂付、かまぼこ(蒸し)、くらげ、いわし、ハム、チーズ(プロセス)、牛乳	焼きそば、鶏、サラダ油、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ(全卵型)、肉まん、あんまん	キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、しめじ、かぼちゃ、きゅうり、とうもろこし(ホ乳カネ)	394kcal 12.2g 12.5g
17(金)	おさつスナック	ハヤシライス コールスローサラダ みかん、牛乳	大学いも	豚もも、脂付、ハム、牛乳	米・精白米、おむぎ、押麦、じゃがいも、マーガリン(ソフト)、サラダ油、三温糖、さつまいも、黒ゴマ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(ゆで)、キャベツ、きゅうり、レーズン、みかん	420kcal 10.7g 11.9g
18(土)	ジュース	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、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、ゼリー	481kcal 16.5g 11.0g
20(月)	ココナッツサブレ	人参ごはん 鶏肉ときゅうりの和風マヨネーズ 豚汁、お茶	蒸しパン	鶏もも皮つき、かまぼこ(蒸し)、油あげ、削り節、鶏ささ身、豚もも、脂付、生揚げ、みそ(米) 赤色辛みそ、鶏卵(全卵・生)、牛乳、きな粉	米・精白米、こんにやく(板)、三温糖、マヨネーズ(全卵型)、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフト)	にんじん、しいたけ(干、乾)、きゅうり、梅ひしお、たまねぎ、大根、ねぎ	355kcal 13.6g 10.8g
21(火)	人参スティック	★七分付き玄米、みそカツ キャベツとしらすの和え物 切り干し大根のみそ汁、お茶	ハーベスト 牛乳	鶏もも皮つき、鶏卵(全卵・生)、みそ(米)、淡色辛みそ、しらす干し、わかめ(乾燥、煮干し)、削り節、みそ(米) 淡色辛みそ、牛乳(おやつ)	米・七分つき米、薄力粉(1等)、三温糖、ごま油、里芋(冷凍)	にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホ乳カネ)、切り干し大根、なす、えのきたけ、もやし	487kcal 20.2g 15.1g
22(水)	星たべよ	中華丼 パンサンスー りんご、お茶	いちごヨーグルト	豚もも、脂付、生揚げ、ハム、ヨーグルト(プレーン)	星たべよ、米、精白米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、はるさめ、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ	352kcal 8.2g 10.5g
24(金)	サッポロポテト	レーズンロールパン ささみのフィンガーフライ、せん野菜 ミルクスープ、牛乳	さつま芋と りんごのケーキ	鶏ささ身、鶏卵(全卵・生)、チーズ(バルザ)、ツナ缶(油漬)、かつお節、豆腐、牛乳、生クリーム、牛乳、練乳(加糖)	レーズンロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも、さつまいも、マーガリン(ソフト)、三温糖	きゅうり、大根、水菜、とうもろこし(ホ乳カネ)、梅ひしお、しめじ、にんじん、たまねぎ、パセリ、りんご	540kcal 17.1g 24.8g
25(土)	ジュース	ミートスパゲティ スイートポテトサラダ ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚ひき肉、ハム、牛乳	スパゲティ、マーガリン(ソフト)、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、きゅうり	591kcal 16.2g 21.0g
27(月)	アスパラガス ビスケット	★七分付き玄米 豚肉のしょうが焼き みそ汁、お茶	カルシウムせん ジョア ストロベリー	豚もも、脂付、レバー(豚肝)、生揚げ、みそ(米) 赤色辛みそ、削り節	米・七分つき米、せんべい	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく、なす、はくさい、ブロッコリー(芽生え)、えのきたけ	373kcal 17.6g 7.5g
28(火)	さつま芋スティック	バターロールパン シンデレラシチュー 三色サラダ、牛乳	ヨーグルトケーキ	牛乳、生クリーム、鶏もも皮つき、牛乳、ヨーグルト(プレーン)、鶏卵(全卵・生)	さつまいも、バターロールパン、ごまドレッシング、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフト)、三温糖	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、ブロッコリー、きゅうり、とうもろこし(ホ乳カネ)、バナナ、りんご、とうもろこし、マーマレード(粒状)	322kcal 10.1g 13.0g

月平均栄養価 エネルギー 480al たんぱく質 69.9g 脂質 21.9g

2月は、リトルワールドで幼児さんが日本の面積に近い国(ドイツ)、日本の人口の数に近い国(エチオピア)、日本のように水道水が飲める国(南アフリカ共和国・アイスランド・アイルランド・ノルウェー・フィンランド・ドイツ・オーストリア・スロベニア・デンマーク)などを調べて展示します。

食事で、ドイツ(13日)・アメリカ(14日)・ニュージーランド(15日)の料理とおやつを食べます。お楽しみに！！