

令和5年 2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
1(水)	★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,葉干し),みそ (米) 淡色辛みそ,牛乳	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	こぼろれんこん,たけのこに んじん,しいたけ(干,乾),さや いんげん,はくさい,大根,えの きたけ	385kcal 14.0g 5.1g
2(木)	具だくさんうどん 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),あおのり (葉干し),豆腐(木綿),きな粉	うどん,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	361kcal 11.7g 3.8g
3(金)	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	いわし(マワツ),大豆(水煮缶 詰),ひよこめ,えだまめ,いん げん,豆,ハム,牛乳,マミー	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,バ セリ,しめじ(ほんしめじ)	534kcal 16.4g 22.8g
4(土)	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(ホルカ ネ),ヤングコーン,きゅうり	528kcal 15.9g 15.1g
6(月)	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)	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, たら,ピーマン,にんじん,しょう が,とうもろこし,きゅうり,ハイ テ,みかん,もも,りんご,バナ ナ,ブルーベリー,ジャム	419kcal 12.6g 11.6g
7(火)	★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)	こまつな,しめじ(ほんしめじ), にんじん,キャベツ,たまねぎ, ブロッコリー(芽生え),えのき たけ	497kcal 26.4g 14.0g
8(水)	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 んぺん,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 フトタイプ),バター	大根,キャベツ,バナナ	812kcal 44.9g 33.6g
9(木)	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(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(ホルカ ネ),トマト,かぼちゃ,にんじん, たまねぎ,バセリ	477kcal 14.1g 17.9g
10(金)	キッズピザ 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)	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	552kcal 16.5g 22.0g
13(月)	バターロールパン,シュニッツェル キャベツサラダ カルトフェル・ズッペ,牛乳	ブレッツェル	豚もも,脂付,鶏卵(全卵・生), チーズ(バルザン),ベーコン (豚),生クリーム,牛乳	バターロールパン,パン粉,薄 力粉(1等),揚げ油,コンド レッシング,じゃがいも,強力粉 (1等),砂糖・上白糖,オリブ 油,グラニュー糖	ハセリ,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(ホルカネ),にんじん,セロ リ,さやいんげん	1574kcal 89.8g 78.7g
14(火)	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)	米・精白米,ごま油,サラダ油, すりいりごま	たまねぎ,キャベツ,りんご,レモ ン(果汁)	3270kcal 38.5g 63.2g
15(水)	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,パン粉,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,ハセリ	7663kcal 1446.8g 134.4g
16(木)	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), くらえい,かハム,チーズ(プ ロセス),牛乳	焼きそば,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(ホルカネ)	533kcal 18.2g 18.1g
17(金)	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,おおむぎ・押麦, じゃがいも,マーガリン(ソフト タイプ),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,キャベツ,きゅうり,レー ズン,みかん	558kcal 14.9g 15.8g
18(土)	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	525kcal 20.4g 16.0g
20(月)	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 タイプ)	にんじん,しいたけ(干,乾), きゅうり,梅ひし,たまねぎ,大 根,ねぎ	372kcal 16.0g 10.7g
21(火)	★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) 赤色辛みそ,し らす干し,わかめ(乾燥,葉干し), 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), パン粉,三温糖,ごま油,里芋 (冷凍)	キャベツ,きゅうり,とうもろこ し(ホルカネ),切り干し大根,な す,えのきたけ,もやし	558kcal 22.0g 16.9g
22(水)	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)	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(干,乾),はくさい,ヤングコ ーン,きゅうり,とうもろこし(ホ ルカネ),りんご,いちごジャム	344kcal 9.7g 8.0g
24(金)	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(バルザン),ツナ缶(油漬), かつお,豆乳,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 タイプ),三温糖	きゅうり,大根,水菜,とうもろ こし(ホルカネ),梅ひし,しめじ (ほんしめじ),にんじん,たま ねぎ,ハセリ,りんご	766kcal 29.5g 34.1g
25(土)	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	スダダチ,マーガリン(ソフト タイプ),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,ハセリ,き ゅうり	674kcal 20.0g 28.4g
27(月)	★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(豚肝臓), 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	419kcal 21.1g 7.6g
28(火)	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)	バターロールパン,さつまいも, ごまドレッシング,薄力粉(1 等),マーガリン(ソフトタイプ),三 温糖	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん, しめじ,ハセリ,ブロッコリー, きゅうり,とうもろこし(ホルカ ネ),スナッブスエンドウ,マー マレード(オレンジ)	430kcal 14.7g 19.5g

月平均栄養価 エネルギー 559kcal たんぱく質 87.9g 脂質 27.1g

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・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。食事では、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！！