

令和6年 12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 炭水化物 カルシウム
2(月)	まがりせんべい	★七分付き玄米 厚揚げと豚肉の味噌煮 青菜とコーンのスープ、みかん、お茶	バナナケーキ 牛乳	生揚げ、豚もも、赤みそ、ベーコン、練乳、牛乳、鶏卵	まがりせんべい、七分つき米、三温糖、サラダ油、はるさめ、薄力粉、マーガリン、バター	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、とうもろこし、しめじ、みかん、バナナ	422kcal 14.5g 59.9g 190mg
3(火)	ぱりんこ	食パン、豆腐の真砂揚げ せん野菜サラダ じゃがいもとコーンのスープ、牛乳	アスパラガスビスケット 牛乳	豆腐、鶏ひき肉、さくらえび、しらす干し、鶏卵、ツナ缶、豆乳、牛乳、生クリーム	ぱりんこ、食パン、すりいりごま、かたくり粉、マヨネーズ、じゃがいも	にんじん、ねぎ、大根、きゅうり、水菜、梅びしお、とうもろこし、とうもろこし、たまねぎ、パセリ	415kcal 17.2g 44.3g 298mg
4(水)	アスパラガスビスケット	わかめごはん おでん きゅうりのうめマヨ和え、お茶	ぜんざい	わかめごはんの素、生揚げ、はんぺん、竹輪、削り節、烏布、鶏ささ身、あずき、豆腐、こしあん	精白米、マヨネーズ、三温糖、白玉粉	大根、きゅうり、梅びしお	432kcal 19.7g 62.1g 163mg
5(木)	パームクーヘン	超熟ロール、魚のエスカパーゼ 粉ふき芋 五目スープ、牛乳	ハーベスト 牛乳	メルルーサ、あおのり、ソーセージ、牛乳	かたくり粉、三温糖、揚げ油、じゃがいも、さつまいも	たまねぎ、トマト、パセリ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、しめじ、とうもろこし	413kcal 15.3g 50.2g 230mg
6(金)	ぼたぼた焼き	五目ラーメン じゃが芋とひじきの煮物 みかん、お茶	アメリカンドッグ 牛乳	豚もも、なるとう、はんぺん、削り節、牛乳	ぼたぼた焼き、中華めん、ごま油、じゃがいも、三温糖	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、おろし、ひじき、やいり、けんぴ、みかん	475kcal 19.9g 65.8g 186mg
7(土)	自然の恵みドーナツ	ミートスパゲティ、スイートポテトサラダ、牛乳	かつぱえびせん	豚ひき肉、ハム、牛乳	スパゲティ、マーガリン、さつまいも、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、パセリ、きゅうり	620kcal 14.3g 68.7g 142mg
9(月)	おさつスナック	★七分付き玄米 厚揚げのそぼろ煮 大根のみそ汁、お茶	あんまん 牛乳	生揚げ、豚ひき肉、あおさ、削り節、白みそ、牛乳	七分つき米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、サラダ油、里芋、あんまん	にんじん、たまねぎ、やえんどう、大根、はくさい、しめじ	434kcal 14.6g 73.9g 187mg
10(火)	しるこスティック	食パン さつま芋のダッカルビ 中華スープ、牛乳	大学いも	鶏もも、合わせみそ、鶏卵、豆腐、カットわかめ、牛乳	食パン、さつまいも、かたくり粉、揚げ油、ごま油、三温糖、サラダ油、黒ゴマ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが、チンゲンサイ、とうもろこし	423kcal 16.9g 56.1g 178mg
11(水)	動物ビスケット	超熟ロール、魚のカレー揚げ れんこんサラダ ころろスープ、牛乳	あべかわ 牛乳	ホキ、ハム、ソーセージ、牛乳、豆腐、きな粉	かたくり粉、揚げ油、マヨネーズ、じゃがいも、白玉粉、マカロニ、三温糖	しょうが、れんこん、にんじん、水菜、たまねぎ、ブロッコリー、とうもろこし	437kcal 16.4g 51.2g 248mg
12(木)	ひじきスティック	豚肉の柳川風 ほうれん草のごま和え お茶	さつま芋とチーズのケーキ 牛乳	豚もも、鶏卵、生揚げ、高野豆腐、刻みりのり、削り節、しらす干し、クリーム、チーズ、練乳、牛乳	精白米、三温糖、すりいりごま、マーガリン、さつまいも、薄力粉	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、みつば、ほうれんそう、もやし	427kcal 16.9g 56.3g 213mg
13(金)	ハイ！チーズ	ごはん、さばの味噌煮 やみつぎキャベツ のっぺい汁、お茶	パームクーヘン 牛乳	さば、赤みそ、豚もも、生揚げ、削り節、牛乳	精白米、三温糖、ごま油、里芋、かたくり粉	しょうが、キャベツ、にんじん、とうもろこし、ごぼう、たまねぎ、ねぎ	440kcal 16.6g 57.0g 267mg
14(土)	ぼたぼた焼き	ハヤシライス、コールスロー、サラダ、牛乳	バタースティックパン	豚もも、ハム、牛乳	ぼたぼた焼き、精白米、じゃがいも、サラダ油、三温糖、バター、スティックパン	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	459kcal 12.3g 70.8g 120mg
16(月)	まがりせんべい 牛乳	★七分付き玄米、かつおふりかけ 肉じゃが、白菜のみそ汁 りんご、お茶	するめ 一口チーズ 牛乳	豚もも、削り節、油あげ、わかめ、合わせみそ、するめ、一口チーズ、牛乳	まがりせんべい、七分つき米、じゃがいも、しらす、三温糖	にんじん、たまねぎ、やえんどう、はくさい、大根、えのきたけ、りんご	422kcal 16.0g 56.5g 370mg
17(火)	バナナ	カレーライス 野菜のドレッシング和え 牛乳	ポップコーン 牛乳	豚もも、牛乳、ハム	精白米、おおむぎ・押麦、じゃがいも、ごまドレッシング、とうもろこし	バナナ、にんじん、たまねぎ、なす、マッシュルーム、キャベツ、水菜、とうもろこし、きゅうり	466kcal 14.8g 72.6g 258mg
18(水)	アスパラガスビスケット	しらすとほうれん草の中華風混ぜごはん もやしのナムル とうふスープ、お茶	自然の恵みドーナツ 牛乳	豚ひき肉、しらす干し、干しえび、豆腐、カットわかめ、鶏卵、牛乳	精白米、ごま油	にんじん、ほうれんそう、とうもろこし、ヤングマン、もやし、きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ	467kcal 14.4g 58.4g 190mg
19(木)	ぱりんこ 牛乳	かぼちゃのほうとうどん キャベツとツナのサラダ お茶	コーンフレーク	豚もも、油あげ、白みそ、削り節、ツナ缶、牛乳	ぱりんこ、うどん、里芋、マヨネーズ、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	かぼちゃ、にんじん、はくさい、ねぎ、キャベツ、きゅうり、水菜、ヤングコーン	450kcal 16.4g 65.1g 271mg
20(金)	サラダうす焼き	食パン、フライドチキン ブロッコリーサラダ ミルクスープ、牛乳	ブラウニーケーキ 牛乳	鶏もも、牛乳、生クリーム、豆乳、鶏卵	食パン、かたくり粉、サラダ油、マヨネーズ、薄力粉、三温糖、マーガリン、バター	しょうが、ブロッコリー、とうもろこし、ヤングコーン、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ	513kcal 19.2g 47.2g 264mg
21(土)	みりん揚	ナポリタン、スパゲティ、ポテトサラダ、牛乳	かつぱえびせん	ソーセージ、牛乳	スパゲティ、オリブ油、じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、とうもろこし、きゅうり	472kcal 12.4g 63.4g 135mg
23(月)	動物ビスケット	超熟ロール、魚のステーキソースがけ きゅうりとコーンのサラダ カレースープ、牛乳	パンピングケーキ ジョア ストロベリー	メルルーサ、牛乳、練乳、鶏卵	かたくり粉、三温糖、サラダ油、マヨネーズ、じゃがいも、薄力粉、マーガリン、バター	たまねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、ヤングコーン、水菜、とうもろこし、にんじん、パセリ、かぼちゃ	482kcal 15.9g 61.7g 706mg
24(火)	みりん揚	ごはん ホイコーロー 卵スープ、お茶	カステラ 牛乳	豚もも、赤みそ、レバー、鶏卵、豆腐、牛乳	精白米、三温糖、カステラ	にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、かぶ、根、ねぎ	541kcal 17.8g 84.0g 166mg
25(水)	ぼたぼた焼き	★五目ごはん キャベツとしらすの和え物 豚汁、お茶	小豆バタースティックパン 牛乳	鶏もも、油あげ、削り節、しらす干し、豚もも、生揚げ、赤みそ、牛乳	ぼたぼた焼き、七分つき米、こんやく、三温糖、ごま油、里芋、小豆、バター、スティックパン	ごぼう、にんじん、しいたけ、やえんどう、キャベツ、きゅうり、もやし、とうもろこし、たまねぎ、大根、ねぎ	451kcal 16.7g 68.8g 173mg
26(木)	カステラ	マーボー丼 人参しりしり お茶	パームクーヘン 牛乳	豆腐、豚もも、赤みそ、ツナ缶、鶏卵、牛乳	カステラ、精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉	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	493kcal 16.6g 77.6g 170mg
27(金)	アスパラガスビスケット	和風スパゲティ かぼちゃのごまマヨネーズ 牛乳	スティックパン 牛乳	ツナ缶、牛乳	スパゲティ、オリブ油、さつまいも、マヨネーズ、すりいりごま、スティックパン	たまねぎ、ピーマン、かぼちゃ、ブロッコリー	508kcal 16.6g 63.0g 250mg
28(土)	ぱりんこ	すき焼き丼、ほうれん草の和え物、牛乳	自然の恵みドーナツ	豚もも、焼き豆腐、なるとう、鶏卵、牛乳	ぱりんこ、精白米、しらす	ねぎ、はくさい、しいたけ、ほうれんそう、もやし	452kcal 16.2g 62.7g 133mg

月平均栄養価 エネルギー 463kcal たんぱく質 16.1g 炭水化物 62.4g カルシウム 229mg

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

*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。

★マークの付いている日は、栄養価の高い七分付き玄米の日です。

※碧南市地産地消推進協議会助成事業の一環で(12/10(火))にさつま芋を『さつま芋のダッカルビ』にして食べます。

つるがついた状態のさつま芋を五感を使って観察します。