

令和6年 12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 炭水化物 カルシウム
2(月)	★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,赤みそ, ベーコン,練乳,牛乳,鶏 卵	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	507kcal 18.4g 70.4g 257mg
3(火)	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	食パン,すりりりごま, 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,梅干し, お,ケール,コーン,とうも ろこし,たまねぎ,パセリ	586kcal 24.9g 65.4g 429mg
4(水)	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,昆布,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,梅干し,お	493kcal 23.6g 70.5g 184mg
5(木)	超熟ロール,魚のエスカベージュ 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, ソーゼン,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	518kcal 22.0g 57.2g 343mg
6(金)	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,なると,はんぺ ん,削り節,牛乳	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 かひじき,さやいんげ ん,みかん	576kcal 25.3g 76.7g 257mg
7(土)	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	594kcal 15.9g 63.0g 212mg
9(月)	★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,さ やえんどう,大根,はさ い,しめじ	580kcal 19.1g 94.4g 260mg
10(火)	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, 黒コメ	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	552kcal 23.2g 75.2g 253mg
11(水)	超熟ロール,魚のカレー揚げ れんこんサラダ ころころスープ,牛乳	あべかわ 牛乳	ホキ,ハム,ソーゼン,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	559kcal 24.1g 62.1g 346mg
12(木)	豚肉の柳川風,井 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,すりり 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	512kcal 22.5g 67.9g 295mg
13(金)	ごはん,さばの味噌煮 やみつきキャベツ のっぺい汁,お茶	バームクーヘン 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(冷凍),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	564kcal 23.3g 74.6g 214mg
14(土)	ハヤシライス,コールスローサラダ,牛乳	パタースティックパン	豚もも,ハム,牛乳	精白米,じゃがいも,サ ラダ油,三温糖,パター 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	528kcal 15.3g 78.8g 176mg
16(月)	★七分付き玄米,かつおぶりがけ 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	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,はくさい,大 根,えのきたけ,りんご	446kcal 20.4g 63.1g 197mg
17(火)	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	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	562kcal 19.4g 79.3g 371mg
18(水)	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 豆腐スープ,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,ピーマン, もやし,きゅうり,キャ ベツ,チンゲンサイ,たま ねぎ	506kcal 17.2g 61.3g 244mg
19(木)	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	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	475kcal 16.5g 75.6g 219mg
20(金)	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,豆腐,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	668kcal 25.2g 65.9g 381mg
21(土)	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	ソーゼン,牛乳	スパゲティ,オリーブ油, 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	529kcal 15.8g 72.2g 203mg
23(月)	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	パンキンケーキ 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	571kcal 22.1g 71.3g 887mg
24(火)	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	583kcal 22.0g 93.4g 234mg
25(水)	★五目ごはん キャベツとしらすの和え物 豚汁,お茶	小豆パ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	七分つき米,こんにゃ く,三温糖,ごま油,里芋, 小豆,パタースティック パン	ごぼう,にんじん,しいた け,さやえんどう,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	518kcal 20.7g 76.0g 242mg
26(木)	マーボー丼 人参しりしり お茶	バームクーヘン 牛乳	豆腐,豚もも,赤みそ,ツ ナ缶,鶏卵,牛乳	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,にんじん, にんじん,しょうが	508kcal 19.9g 72.6g 233mg
27(金)	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,オリーブ油, さつまいも,マヨネーズ, すりりりごま,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	595kcal 20.9g 70.7g 345mg
28(土)	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, 鶏卵,牛乳	精白米,しらたき	ねぎ,はくさい,しいた け,ほうれんそう,もやし	512kcal 15.9g 71.0g 192mg

月平均栄養価 エネルギー 544kcal たんぱく質 20.6g 炭水化物 72.0g カルシウム 291mg

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*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『さつま芋のダッカルビ』にて食べます。

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。