

令和6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(木)	動物ビスケット	ごはん ホイコーロー 卵スープ、お茶	すめ 一口チーズ	豚もも・脂付、みそ(米) 赤色辛みそ、レバー(豚肝)、鶏卵、豆腐(絹ごし)、すめ、一口チーズ	米・精白米、三温糖	にんじん、キャベツピーマン、たまねぎ、エリンギ、かぶ・根ねぎ(葉ねぎ)	362kcal 16.9g 10.2g
2(金)	バナナ	★七分付き玄米、いわしのかつお節煮 大豆とひじきの煮物 じゃが芋のみそ汁、お茶	ビスコ ミルージュ Caプラス	大豆(水煮缶詰)、竹輪(焼き竹輪)、削り節、わかめ(乾燥)、素干し、みそ(米)、淡色辛みそ	米・七分つき米、三温糖、じゃがいも	バナナ、にんじん、おかひじき、さやえんどう、たまねぎもやし(緑豆)、ブロッコリー(芽生え)	398kcal 12.1g 7.7g
3(土)	ジュース	中華丼 春雨サラダ 牛乳	ゼリー	豚もも・脂付、ハム(ロース)、牛乳	米・精白米、はるさめ(緑豆)、マヨネーズ	たけのこ(ゆで)、しいたけ(干、乾)、にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、とうもろこし、きゅうり、ゼリー	439kcal 12.9g 10.1g
5(月)	アスバラガス ビスケット	★七分付き玄米、かつおふりかけ 筑前煮 わかめのみそ汁、お茶	フルーツ ヨーグルト	鶏もも皮なし、削り節、豆腐(木綿)、わかめ(乾燥)、素干し、みそ(米)、甘みそ、ヨーグルト(プレーン)	米・七分つき米、里芋(冷凍)、三温糖	ごぼう、れんこん、たけのこ、にんじん、しいたけ、いんげん、パイン、みかん、もも、りんご、バナナ	326kcal 11.8g 4.3g
6(火)	人参スティック	ハンバーグ フライドポテト ミルクスープ、牛乳	アメリカドッグ	豚ひき肉、鶏卵、牛乳、おから、生クリーム、牛乳	パン粉、揚げ油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、しめじ(ぶなしめじ)、パセリ	429kcal 16.5g 22.5g
7(水)	ブリッツロースト 塩バター	ごはん 油淋鶏 中華スープ、お茶	甘納豆蒸しパン	鶏もも皮つき、鶏卵、牛乳、きな粉、練乳(加糖)	米・精白米、かたくり粉、揚げ油、三温糖、ごま油、はるさめ、甘納豆(あずき)、薄力粉、マーガリン	しょうが(おろし)、ねぎ(白)、にんにく、たまねぎ、黒きくらげ、にんじん	333kcal 8.7g 7.1g
8(木)	ハイ! チーズ	キーマカレー ブロッコリーサラダ オレンジ、牛乳	あんみつ	豚ひき肉、牛乳、あずき(ゆで)缶詰	米・精白米、ごまドレッシング	たまねぎ、にんじん、ピーマン、なす、ブロッコリー、きゅうり、オレンジ、ハイナッフル、もも、みかん、バナナ、りんご	435kcal 14.3g 16.1g
9(金)	ひじきスティック	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁、お茶	ココナッツサブレ 牛乳	さけ、みそ(米)、甘みそ、生揚げ、削り節、牛乳(おやつ)	米・精白米、マーガリン、マヨネーズ(全卵型)、里芋(冷凍)	キャベツ、ピーマン、にんじん、しめじ(ほんしめじ)、大根、ごぼう、ねぎ(白)	439kcal 24.1g 13.7g
10(土)	ジュース	タコライス スイートポテトサラダ 牛乳	プリン	豚ひき肉、ハム(ロース)、牛乳	米・精白米、さつまいも、マヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、マト、きゅうり	567kcal 12.9g 19.2g
13(火)	さつま芋 スティック	食パン、イチゴジャム、ヤンニョムチキン かぼちゃのごまマヨネーズ 野菜スープ、牛乳	あべかわ	鶏もも皮つき、ベーコン(豚)、牛乳、豆腐(木綿)、きな粉	さつまいも、食パン、かたくり粉、三温糖、ごま(いりごま)、マヨネーズ、すりいりごま、白玉粉、マカロニ(乾)	いちごジャム、にんにく、かぼちゃ、ブロッコリー、大根、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、しめじ(ほんしめじ)	415kcal 14.2g 14.5g
14(水)	しるこスティック	★わかめごはん、おでん 鶏肉ときゅうりの和風マヨネーズ お茶	ホットケーキ	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、鶏卵、牛乳、きな粉	ごはん(七分つき米)、マヨネーズ(全卵型)、三温糖、薄力粉、マーガリン、メープルシロップ	大根、きゅうり、梅ひしお、マーレド(オレンジ)	395kcal 17.0g 13.1g
15(木)	動物ビスケット	ひじきごはん 小松菜としらすの和え物 豚汁、お茶	ハーベスト ビルクル	鶏もも皮なし(成鶏)、油あげ、かつお節、しらす干し、削り節、豚もも・脂付、生揚げ、みそ(米)、赤色辛みそ	米・精白米、サラダ油、里芋(冷凍)	おかひじき、にんじん、さやえんどう、ごま、たまねぎ、ほんしめじ、たまねぎ、大根、ねぎ(葉ねぎ)	356kcal 17.0g 9.9g
16(金)	アスバラガス ビスケット	レーズンロールパン 魚のカレー揚げ、せん野菜サラダ ポテトとウインナーのスープ、牛乳	焼き芋	ホキ、ツナ缶(油漬)、ウインナー、ソーセージ(ウインナー)、牛乳	レーズンロールパン、かたくり粉、マヨネーズ、じゃがいも、さつまいも	しょうが、大根、きゅうり、水菜、梅ひしお、たまねぎ、にんじん、パセリ	306kcal 10.9g 12.4g
17(土)	ジュース	焼きうどん チンゲン菜と卵の和え物 牛乳	ゼリー	豚もも・脂付、かまぼこ(蒸し)、鶏卵、牛乳	うどん(ゆで)、三温糖	キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ゼリー	308kcal 10.2g 6.0g
19(月)	ブリッツロースト 塩バター	★七分付き玄米、さばの味噌煮 ブロッコリーのおかか和え けんちん汁、お茶	肉まん あんまん	さば、ホキ、みそ(米) 赤色辛みそ、削り節、豆腐(木綿)、油あげ	米・七分つき米、三温糖、肉まん、あんまん	しょうが、ブロッコリー、とうもろこし(ホ-ルカーネル)、大根、ごぼう、にんじん、たまねぎ、ねぎ(白)	377kcal 18.2g 9.3g
20(火)	人参スティック	バターロールパン ポークビーンズ、キャベツとちくわのサラダ 牛乳	ぶどうゼリー	大豆(水煮缶詰)、豚もも・脂付、ベーコン(豚)、牛乳、チーズ(バルザン)、竹輪(焼き竹輪)、牛乳、ゼラチン	バターロールパン、じゃがいも、三温糖、マヨネーズ(全卵型)	にんじん、たまねぎ、パセリ、キャベツ、きゅうり、水菜、スナップえんどう、野菜ジュース(紫)	317kcal 12.4g 12.0g
21(水)	バナナ	キッズピピンバ さつま芋のレモン煮 みかん、お茶	ポップコーン ヤクルト	豚ひき肉	米・精白米、ごま油、サラダ油、さつまいも、三温糖、とうもろこし(玄穀)	バナナ、ねぎ(葉ねぎ)、しょうが、にんにく、もやし(大豆)、にんじん、ほうれんそう、レモン(果汁)、みかん	435kcal 10.8g 9.6g
22(木)	ひじきスティック	米粉ロールパン、鶏のからあげ スパゲティサラダ カレースープ、牛乳	ブラウニー ケーキ	鶏もも皮つき、ツナ缶(油漬)、レウラウト、竹輪(焼き竹輪)、ソーセージ(ウインナー)、牛乳、鶏卵	米粉ロールパン、かたくり粉、サラダ油、スパゲティ、マヨネーズ(全卵型)、薄力粉、三温糖、マーガリン、バター	しょうが、にんにく、キャベツ、水菜、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、パセリ	576kcal 22.7g 33.5g
24(土)	ジュース	焼きそば ポテトサラダ 牛乳	プリン	豚もも・脂付、牛乳	焼きそば、麺、じゃがいも、マヨネーズ(全卵型)	キャベツ、もやし(大豆)、にんじん、ピーマン、とうもろこし(ホ-ルカーネル)、きゅうり	457kcal 15.4g 11.3g
26(月)	しるこスティック	親子うどん ちくわの磯辺揚げ お茶	コーンフレーク	鶏もも皮つき、油あげ、なると鶏卵、削り節、竹輪(焼き竹輪)、あおのり(素干し)、牛乳	うどん(ゆで)、薄力粉、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	万能ねぎ、しいたけ(干、乾)、にんじん、ほうれんそう	370kcal 14.4g 9.4g
27(火)	さつま芋 スティック	ミートスパゲティ かいじゅうサラダ 牛乳	ヨーグルト ケーキ	豚ひき肉、チーズ(バルザン)、牛乳、ヨーグルト(プレーン)、鶏卵	さつまいも、スパゲティ、サラダ油、オリブ油、コーンフレーク、マヨネーズ、薄力粉、マーガリン、三温糖	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、マーレド(オレンジ)	536kcal 17.4g 19.4g
28(水)	動物ビスケット	鮭と小松菜のご飯 切り干し大根の煮物の っぺい汁、お茶	ブルーベリー ヨーグルト	さけ、油あげ、削り節、豚もも・脂付、生揚げ、ヨーグルト(プレーン)	米・精白米、三温糖、里芋(冷凍)	ごま、つな、切り干し大根、にんじん、さやえんどう、ごぼう、たまねぎ、ねぎ(葉ねぎ)、ブルーベリージャム	274kcal 11.8g 6.2g
29(木)	アスバラガス ビスケット	★七分付き玄米、肉じゃが 豆腐のみそ汁 オレンジ、お茶	かつばえびせん 牛乳	豚もも・脂付、削り節、豆腐(木綿)、わかめ(乾燥)、素干し、みそ(米) 赤色辛みそ、牛乳(おやつ)	米・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、大根、えのきたけ、なす、オレンジ(バレンシア)	394kcal 14.8g 11.5g

月平均栄養価 エネルギー 402kcal たんぱく質 14.7g 脂質 12.6g

※献立表の内容を変更しました。食事の材料やカロリーなどを詳しくお知らせしています。

*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。

★マークの日は七分付き玄米の日です。

2月は「リトルワールド(世界について知ろう!)」で、世界の遊びを子供達が調べ、体験します。世界にちなんだ6日はアメリカのハンバーグ・フライドポテト・アメリカドッグ、7日は中国の油淋鶏・きくらげ入りの中華スープ・甘納豆蒸しパンなどが食事やおやつに出ます♪お楽しみに!