

令和6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(木)	ごはん ホイコーロー 卵スープ、お茶	するめ 一口チーズ	豚もも、脂付、みそ(米) 赤色辛みそレバー(豚肝臓)、鶏卵(全卵・生)、豆腐(絹ごし)、するめ、一口チーズ	米・精白米、三温糖	にんじん、キャベツビーマン、たまねぎ、エリンギ、かぶ・根、ねぎ(葉ねぎ)	400kcal 20.4g 10.0g
2(金)	★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	にんじん、おかしきさやえんどう、たまねぎ、もやし(緑豆)、ブロッコリー(芽生え)	414kcal 14.1g 9.4g
3(土)	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(卵黄型)	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	472kcal 15.9g 14.8g
5(月)	★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(若鶏)、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	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、なす、えのき、ハイツパル、みかん、もも、りんご、バナナ	344kcal 13.5g 3.5g
6(火)	ハンバーガー 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(全卵・生)、牛乳(普通牛乳)、おから、生クリーム、牛乳	パン粉、揚げ油	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、しめじ(ぶなしめじ)、パセリ	562kcal 22.2g 30.6g
7(水)	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(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、牛乳(普通牛乳)、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(1等)、マーガリン	しょうが(おろし)、ねぎ(白)、にんじん、しいたけ、いんげん、なす、えのき、ハイツパル、みかん、もも、りんご、バナナ	398kcal 10.5g 8.1g
8(木)	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、ヤングコーン、きゅうり、オレンジ、ハイツパル、もも、みかん、バナナ、りんご	537kcal 18.2g 18.8g
9(金)	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)	キャベツビーマン、にんじん、しめじ(ほんしめじ)、大根、ごぼう、ねぎ(白)	525kcal 29.3g 15.0g
10(土)	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(卵黄型)	たまねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり	623kcal 15.6g 25.5g
13(火)	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(若鶏)、ベーコン(豚)、牛乳、豆腐(木綿)、きな粉	食パン、かたくり粉、三温糖、ごま(しりごま)、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、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)	579kcal 21.2g 21.6g
14(水)	★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	わかめごはんの煮生揚げ、はんぺん、竹輪、かつお節、昆布、鶏ささ身、鶏卵(全卵・生)、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(1等)、マーガリン、メープルシロップ	大根、きゅうり、梅ひしお、マーメイド(オレンジ)	409kcal 19.9g 13.2g
15(木)	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 ピルクル	鶏もも皮なし(成鶏)、油あげ、かつお節、しらす、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)	おかひきぎ、にんじん、さやいんげん、ごまつな、しめじ(ほんしめじ)、たまねぎ、大根、ねぎ(葉ねぎ)	413kcal 20.7g 10.3g
16(金)	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)、ろけつ、ソーゼン(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(卵黄型)、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	441kcal 18.3g 17.7g
17(土)	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(全卵・生)、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	350kcal 14.4g 10.1g
19(月)	★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、大根、ごぼう、にんじん、たまねぎ、ねぎ(白)	588kcal 30.1g 16.0g
20(火)	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(普通牛乳)、チーズ(ハルマサン)、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)	たまねぎ、にんじん、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)	464kcal 18.1g 18.8g
21(水)	キッズピビンバ 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)	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	445kcal 12.2g 11.8g
22(木)	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(若鶏)、ツナ缶(油漬)、ろけつ、竹輪(焼き竹輪)、ソーゼン(ウインナー)、牛乳、鶏卵(全卵・生)	米粉ロールパン、かたくり粉、サラダ油、スバゲティ、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	663kcal 26.9g 37.2g
24(土)	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、きゅうり	485kcal 18.7g 15.7g
26(月)	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(若鶏)、油あげ、なると鶏卵(全卵・生)、削り節、竹輪(焼き竹輪)、あおりの(素干し)、牛乳(普通牛乳)	うどん(ゆで)、薄力粉(1等)、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	385kcal 16.9g 9.0g
27(火)	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(ハルマサン)、牛乳、ヨーグルト、鶏卵(全卵・生)	スパゲティ、サラダ油、オリーブ油、さつまいも、コーンフレーク、マヨネーズ(卵黄型)、薄力粉(1等)、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、マーメイド(オレンジ)	656kcal 22.9g 26.2g
28(水)	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	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、さやいんげん、ごぼう、たまねぎ、ねぎ(葉ねぎ)、ブルーベリージャム	290kcal 14.0g 5.0g
29(木)	★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、しんたき、三温糖	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、大根、えのき、たけのこ、オレシジ(バレンシア)	461kcal 17.2g 12.8g

月平均栄養価 エネルギー 510kcal たんぱく質 18.7g 脂質 15.7g

※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ガー・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!