

令和7年 1月 幼児 献立表

へきなんども園

日付	食事	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの骨や力になるもの	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
6(月)	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 牛乳	おさつスナック 牛乳	豚もも、牛乳	精白米、おおむぎ・押 麦、じゃがいも、マヨ ネーズ	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、ブロッ コリー、とうもろこし、ヤ ングコーン、きゅうり	567kcal 19.1g 80.9g 338mg
7(火)	七草がゆ さつま芋と鶏肉の甘辛煮 バナナ、お茶	自然の恵みドーナツ 牛乳	鶏卵、鶏もも、牛乳	精白米、さつまいも、か たくり粉、三温糖、すり いりごま、サラダ油	しょうが、バナナ	611kcal 23.0g 78.5g 184mg
8(水)	★七分付き玄米、魚の煮つけ きんぴらごぼう みそ汁、お茶	小豆、バタースティックパン 牛乳	赤魚、生揚げ、わかめ、 削り節、合わせみそ、牛 乳	七分つき米、三温糖、か たくり粉、すりいりごま、 ごま油、小豆、バター、ス ティックパン	しょうが、ごぼう、にんじ ん、さやいんげん、キャ ベツ、なす、切り干し大 根、えのきたけ	517kcal 21.5g 76.2g 238mg
9(木)	焼きそば かぼちゃのごまマヨネーズ みかん、牛乳	ヨーグルトケーキ 牛乳	豚もも、かまぼこ、さくら えび、いわし、牛乳、ヨー グルト、鶏卵	焼きそば、サラダ油、 さつまいも、マヨネー ズ、すりいりごま、薄力 粉、マーガリン、三温糖	キャベツ、もやし、にんじ ん、ピーマン、しめじ、か ぼちゃ、ブロッコリー、み かん、マーマレード	546kcal 20.7g 68.1g 375mg
10(金)	タコライス ポテトサラダ 牛乳	レモンケーキ 牛乳	豚もも、チーズ、ツナ缶、 牛乳	精白米、じゃがいも、マ ヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、 マト、しょうが、にんにく、 きゅうり、にんじん、とう もろこし	627kcal 26.5g 82.5g 349mg
11(土)	ナポリタンス、パゲティ、コールスロー、サラダ、牛乳	スティックパン 牛乳	ソーセージ、ハム、牛乳	スパゲティ、オリーブ 油、サラダ油、三温糖、 スティックパン	にんじん、たまねぎ、 ピーマン、キャベツ、 きゅうり、レーズン	600kcal 20.7g 74.7g 335mg
14(火)	カレーライス キャベツサラダ みかん、牛乳	ぜんざい	豚もも、牛乳、あずき、こ しあん	精白米、おおむぎ・押 麦、じゃがいも、コーン ドレッシング、三温糖、も ち	にんじん、たまねぎ、かぼ ちゃ、なす、マッシュルーム、キャ ベツ、きゅうり、水菜、ヤ ングコーン、とうもろこし、み かん	550kcal 17.3g 90.1g 213mg
15(水)	食パン、油淋鶏 きゅうりとコーンのサラダ ワナンスープ、牛乳	あべかわ 牛乳	鶏もも、ツナ缶、鶏卵、食 パン、わかめ、ハム、牛乳、 きな粉	食パン、かたくり粉、揚 げ油、三温糖、ごま油、 マヨネーズ、白玉粉、マ カロン	しょうが、ねぎ、にんにく、 キャベツ、きゅうり、ヤ ングコーン、水菜、とうも ろこし、チンゲンサイ	619kcal 28.6g 63.4g 386mg
16(木)	ごはん 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 すまし汁、バナナ、お茶	バタースティックパン 牛乳	生揚げ、豚もも、かまぼ こ、削り節、牛乳	精白米、じゃがいも、三 温糖、かたくり粉、バ ター、スティックパン	たまねぎ、にんじん、さ やえんどう、ほうれん そう、えのきたけ、ねぎ、 たけのこ、バナナ	554kcal 19.6g 90.1g 228mg
17(金)	★七分付き玄米、いわしごましょうゆ煮 いんげんのごま和え みそ汁、お茶	パン、キンケーキ 牛乳	ツナ缶、生揚げ、わか め、削り節、赤みそ、練 乳、牛乳、鶏卵	七分つき米、ごま、里芋、 薄力粉、マーガリン、バ ター、三温糖	さやいんげん、にんじ ん、とうもろこし、切り干 し大根、えのきたけ、ね ぎ、かぼちゃ	526kcal 19.2g 67.9g 355mg
18(土)	五目ラーメン、さつま芋のレモン煮、牛乳	自然の恵みドーナツ	豚もも、なると、牛乳	中華めん、ごま油、さつ まいも、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、レ モン	505kcal 16.7g 70.5g 203mg
20(月)	マーボー丼 春雨サラダ お茶	肉まん あんまん 牛乳	豆腐、豚もも、赤みそ、ハ ム、牛乳	精白米、ごま油、三温 糖、かたくり粉、はるさ め、マヨネーズ、肉まん、 あんまん	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、とう もろこし、きゅうり	586kcal 21.2g 89.1g 251mg
21(火)	超熟ロール、鶏のからあげ 三色サラダ 豆乳スープ、牛乳	するめ 一口チーズ 牛乳	鶏もも、豆乳、生クリー ム、牛乳、するめ、一口 チーズ	かたくり粉、サラダ油、 コーンドレッシング、 じゃがいも	しょうが、にんにく、ブロッ コリー、にんじん、とうも ろこし、たまねぎ、チンゲン サイ、マッシュルーム、し めじ	602kcal 27.0g 52.2g 355mg
22(水)	★わかめごはん、五色野菜煮 白菜のみそ汁 オレンジ、お茶	さつま芋スティックパン 牛乳	わかめ、ごはんの素、鶏 もも、生揚げ、わかめ、削 り節、合わせみそ、牛乳	七分つき米、じゃがいも、 三温糖、里芋、さつま 芋、スティックパン	大根、にんじん、しめじ、 たまねぎ、さやえんどう、 はくさい、えのきたけ、 オレンジ	515kcal 21.9g 76.9g 262mg
23(木)	へきなんうどん 野菜のドレッシング和え お茶	人参ヨーグルトケーキ 牛乳	鶏もも、油あげ、なると、 鶏卵、削り節、ハム、ヨー グルト、練乳、牛乳	うどん、里芋、ごまドレ ッシング、三温糖、サラダ 油、薄力粉、マーガリン	ねぎ、しいたけ、にんじん、 ほうれんそう、キャベツ、 水菜、とうもろこし、きゅ うり、ヤングコーン、レモン	461kcal 19.1g 57.5g 297mg
24(金)	食パン、魚のあまみそがけ やみつききゅうり、トマト チキンスープ、牛乳	蒸しパン 牛乳	ホキ、赤みそ、鶏もも、牛 乳、鶏卵、きな粉	食パン、かたくり粉、三 温糖、揚げ油、ごま油、 すりいりごま、薄力粉、 マーガリン	きゅうり、マト、かぼ ちゃ、にんじん、たまね ぎ、パセリ	610kcal 27.5g 77.3g 389mg
25(土)	ミートスパゲティ、スイートポテト、サラダ、牛乳	スティックパン	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、スティックパン	たまねぎ、にんじん、バ セリ、きゅうり	607kcal 16.6g 64.1g 188mg
27(月)	超熟ロール シンデレラシチュー 小松菜のバター炒め、牛乳	かっぱえびせん 牛乳	牛乳、生クリーム、鶏も も、豆乳、ベーコン、鶏卵、 チーズ	さつまいも、バター	かぼちゃ、たまねぎ、に んじん、しめじ、パセリ、こ まつな	549kcal 21.4g 58.6g 408mg
28(火)	すき焼き丼 和風塩こんぶポテトサラダ お茶	コーンフレーク	豚もも、焼き豆腐、鶏卵、 なると、塩昆布、牛乳	精白米、しらたき、三温糖、 じゃがいも、マヨネーズ、ご ま、コーンフレーク、フル ーツグラノーラ	ねぎ、たまねぎ、はくさい、 にんじん、しいたけ	495kcal 18.9g 73.4g 239mg
29(水)	★金平ごはん きゅうりともやしの和え物 豚汁、お茶	アメリカンドッグ 牛乳	しらす、豚もも、生揚げ、 削り節、赤みそ、牛乳	七分つき米、ごま油、三 温糖、すりいりごま、里 芋	にんじん、きゅうり、もや し、とうもろこし、たま ねぎ、大根、ねぎ、ごぼう	630kcal 26.1g 82.9g 302mg
30(木)	中華丼 パンサンスー バナナ、お茶	さつま芋とチーズのケーキ	豚もも、生揚げ、ハム、ク リームチーズ、鶏卵、練 乳、牛乳	精白米、三温糖、かた くり粉、サラダ油、はるさ め、ごま油、マーガリン、 さつまいも、薄力粉	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、はくさい、ヤ ングコーン、きゅうり、とうも ろこし、バナナ	446kcal 11.9g 77.0g 102mg
31(金)	食パン、揚げ魚のレモン風味 粉ふき芋、トマト 大豆スープ、牛乳	ロールケーキ 牛乳	メルルーサ、あおりのり、 大豆、ベーコン、牛乳	食パン、かたくり粉、三 温糖、揚げ油、じゃがい も、さつまいも、バター	レモン、マト、にんじん、 たまねぎ、しめじ、まい たけ、チンゲンサイ	653kcal 26.1g 65.3g 363mg

月平均栄養価 エネルギー 562kcal たんぱく質 21.4g 炭水化物 74.4g カルシウム 289mg

*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。

7日(火)は、1年の無病息災を願って七草がゆを食べます。「人日(じんじつ)の節句」です。七草ってどんな草？観察してみよう！

11日(土)が鏡開きなので14日(火)は、おやつに「ぜんざい」を食べます。年長さんは、自分の食べるお餅を焼きま。お餅は焼くと、どうなるかな？

23日(木)は、「碧南人参の日」です。地産地消で碧南人参を使った「へきなんうどん」おやつに「人参ヨーグルトケーキ」を食べます。お楽しみに♪