

令和7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	体の調子をとるもの	エネルギー たんぱく質 炭水化物 カルシウム
1(土)	レモンケーキ	親子うどん,じゃが芋の煮物,牛乳	スティックパン	鶏もも,油あげ,削り節,鶏卵,はんぺん,牛乳	うどん,じゃがいも,三温糖,スティックパン	にんじん,しいたけ,ねぎ,たまねぎ,さやえんどう	380kcal 14.9g 49.1g 129mg
3(月)	パームクーヘン	★七分付き玄米 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 なめこのみそ汁,お茶	レモンケーキ 牛乳	生揚げ,豚もも,豆腐,削り節,赤みそ,牛乳	七分つき米,じゃがいも,さつまいも,三温糖,かたくり粉,里芋	たまねぎ,にんじん,さやえんどう,なす,なめこ,もやし,ねぎ	415kcal 15.9g 60.0g 175mg
4(火)	ひじきスティック	超熟ロール,鶏肉のアップルソースがけ 粉ふき芋,トマト 白菜スープ,牛乳	プレーンケーキ 牛乳	鶏もも,あおのり,ベーコン,牛乳,きな粉,鶏卵,練乳	かたくり粉,三温糖,揚げ油,じゃがいも,さつまいも,バター,はるさめ,薄力粉,マーガリン	りんご,たまねぎ,にんにく,トマト,はくさい,にんじん,しめじ,ねぎ	543kcal 18.9g 56.2g 254mg
5(水)	味しらべ	キーマカレー マゼドアンサラダ 牛乳	ココナッツサブレ 牛乳	豚もも,チーズ,牛乳	精白米,じゃがいも,さつまいも,マヨネーズ	たまねぎ,にんじん,ピーマン,とうもろこし,なす,ピーマン,黄ピーマン,にんにく,しょうが,かぼちゃ,きゅうり	509kcal 19.3g 64.8g 250mg
6(木)	動物ビスケット	ナポリタンス,パグティ 茹で野菜のサラダ 牛乳	薄皮クリームパン 牛乳	ソーセージ,豚もも,チーズ,ハム,牛乳	スパゲティ,サラダ油,オリーブ油,ごまドレッシング	たまねぎ,にんじん,ピーマン,エリンギ,キャベツ,とうもろこし,きゅうり,スナップえんどう	438kcal 16.3g 53.5g 270mg
7(金)	アスパラガスビスケット	食パン,魚の唐揚げ中華ソース せん野菜サラダ ワンタンスープ,牛乳	パームクーヘン 牛乳	ホキ,ツナ缶,鶏卵,豆腐,わかめ,ハム,牛乳	食パン,かたくり粉,三温糖,揚げ油,マヨネーズ	大根,きゅうり,水菜,梅ひしお,チンゲンサイ	442kcal 18.2g 48.9g 271mg
8(土)	ココナッツサブレ 牛乳	中華丼,春雨サラダ,牛乳	かつぱえびせん	牛乳,豚もも,生揚げ,ハム,牛乳	精白米,はるさめ,マヨネーズ	たけのこ,しいたけ,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	510kcal 18.1g 67.2g 292mg
10(月)	みりん揚	マーボー丼 パンサンデー 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,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,きゅうり,とうもろこし	484kcal 16.0g 72.5g 172mg
12(水)	セブーレ	超熟ロール,魚の揚げ煮 ポパイサラダ 野菜スープ,牛乳	パタースティックパン 牛乳	赤魚,ハム,鶏もも,牛乳	かたくり粉,三温糖,揚げ油,スパゲティ,マヨネーズ,パタースティックパン	しょうが,ほうれんそう,とうもろこし,キャベツ,たまねぎ,まいにけしめじ,大根,パセリ	522kcal 18.7g 62.0g 228mg
13(木)	ハイ! チーズ	豚肉の柳川風,井 キャベツのごまネーズ和え お茶	あべかわ 牛乳	豚もも,鶏卵,生揚げ,高野豆腐,刻みのり,削り節,竹輪,豆腐,きな粉,牛乳	精白米,三温糖,すりりごま,マヨネーズ,白玉粉,マカロニ	たまねぎ,にんじん,ねぎ,ごぼう,みょうろ,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	426kcal 18.6g 50.4g 302mg
14(金)	アスパラガスビスケット	食パン,コロケ スパゲティサラダ カレースープ,牛乳	するめ 一口チーズ 牛乳	ツナ缶,竹輪,鶏もも皮なし,牛乳,するめ,一口チーズ	食パン,揚げ油,スパゲティ,マヨネーズ	キャベツ,水菜,かぼちゃ,にんじん,たまねぎ,パセリ	476kcal 17.9g 53.7g 370mg
15(土)	ばりんこ	あんかけ焼きそば,スイートポテトサラダ,牛乳	さつま芋スティックパン	豚もも,ハム,牛乳	ばりんこ,焼きそば,かたくり粉,さつまいも,マヨネーズ,さつま芋,スティックパン	キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,たけのこ,きゅうり	410kcal 9.8g 42.9g 117mg
17(月)	パームクーヘン	★七分付き玄米,かつおふりかけ 肉じゃが 豆腐のみそ汁,お茶	ロールケーキ 牛乳	豚もも,削り節,豆腐,わかめ,赤みそ,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,大根,えのきたけ,なす	441kcal 15.5g 66.5g 146mg
18(火)	おさつスナック ハイ! チーズ	ホットドック コールスロー,サラダ コーンスープ,牛乳	ハーベスト 牛乳	ソーセージ,ハム,豆乳,牛乳,生クリーム	じゃがいも	キャベツ,きゅうり,レーズン,とうもろこし,とうもろこし,たまねぎ,パセリ	447kcal 15.7g 44.2g 355mg
19(水)	ばりんこ	ハヤシライス ブロッコリーとちくわのサラダ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	豚もも,竹輪,牛乳,鶏卵,きな粉	ばりんこ,精白米,おおむぎ,じゃがいも,ごまドレッシング,薄力粉,三温糖,マーガリン,メープルシロップ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ブロッコリー,ヤングコーン,とうもろこし,マーレード	576kcal 17.5g 85.5g 293mg
20(木)	ひじきスティック	人参ごはん,さばの塩焼き 小松菜の和え物 玉ねぎのみそ汁,お茶	小豆パタースティックパン 牛乳	鶏もも,かまぼこ,油あげ,削り節,さば,生揚げ,わかめ,あおき,合わせみそ,牛乳	鶏もも,こんにやく,三温糖,小豆,パタースティックパン	にんじん,しいたけ,さやいんげん,ごま,なめしめじ,キャベツ,たまねぎ,さやえんどう,朝り干,大根	467kcal 18.9g 64.6g 216mg
21(金)	しるこスティック	五目ラーメン さつま芋とひじきの煮物 みかん,お茶	自然の恵みドーナツ 牛乳	豚もも,なると,竹輪,削り節,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,おかひ,きさやえんどう,みかん	484kcal 15.5g 67.5g 154mg
22(土)	かつぱえびせん	ミートスパゲティ,ポテトサラダ,牛乳	パタースティックパン	豚ひき肉,牛乳	スパゲティ,マーガリン,じゃがいも,マヨネーズ,パタースティックパン	たまねぎ,にんじん,パセリ,とうもろこし,きゅうり	469kcal 14.0g 67.2g 137mg
25(火)	おにぎりせんべい	★七分付き玄米 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 里芋のみそ汁,お茶	カステラ 牛乳	鶏もも,油あげ,わかめ,削り節,白みそ,牛乳	ぼたぼた焼き,七分つき米,さつまいも,三温糖,すりりごま,里芋,カステラ	たまねぎ,なす,しめじ,えのきたけ,ねぎ	437kcal 17.4g 69.8g 146mg
26(水)	味しらべ	キッズピビンバ やみつききゅうり お茶	さつま芋とりんごのケーキ 牛乳	豚ひき肉,鶏卵,練乳,牛乳	精白米,ごま油,サラダ油,すりりごま,薄力粉,さつまいも,マーガリン,三温糖	ねぎ,しょうが,にんにく,もやし,にんじん,ほうれんそう,きゅうり,りんご	561kcal 16.5g 67.3g 155mg
27(木)	セブーレ	わかめごはん,おでん 鶏肉とブロッコリーの和風マヨネーズ お茶	野菜スティックパン 牛乳	わかめ,ごはんの素,生揚げ,はんぺん,竹輪,削り節,昆布,鶏むね,牛乳	精白米,マヨネーズ,三温糖,野菜スティックパン	大根,ブロッコリー	546kcal 21.5g 66.3g 244mg
28(金)	みりん揚	食パン クリームシチュー キャベツとちくわのサラダ,牛乳	きな粉ウエハース 牛乳	鶏もも,牛乳,生クリーム,豆乳,竹輪	食パン,じゃがいも,さつまいも,マヨネーズ	にんじん,たまねぎ,しめじ,マッシュルーム,パセリ,キャベツ,きゅうり,水菜,スナップえんどう	554kcal 17.4g 69.3g 255mg

月平均栄養価 エネルギー 479kcal たんぱく質 16.9g 炭水化物 61.1g カルシウム 224mg

*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。

18日(火)は、年長さんリクエストメニュー「ホットドック」です。お楽しみに♪