

令和7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 炭水化物 カルシウム
1(土)	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	430kcal 19.9g 53.4g 194mg
3(月)	★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,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	469kcal 19.3g 67.3g 249mg
4(火)	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	602kcal 22.3g 62.2g 362mg
5(水)	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,赤ピーマン,黄ピーマン,にんにく,しょうが,かぼちゃ,きゅうり	697kcal 25.7g 89.9g 367mg
6(木)	ナポリタンスパゲティ 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	528kcal 21.2g 63.0g 370mg
7(金)	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	バームクーヘン 牛乳	ホキツ,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	635kcal 28.0g 70.6g 380mg
8(土)	中華丼,春雨サラダ,牛乳	かつぱえびせん	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	534kcal 19.0g 73.2g 272mg
10(月)	マーボー丼 パンサンスー 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	570kcal 21.3g 90.0g 251mg
12(水)	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,鶏もも皮なし,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,しいたけ,しめじ,スズメバネ	610kcal 26.1g 67.8g 341mg
13(木)	豚肉の柳川風丼 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,すりいりごま,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,みつば,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	532kcal 23.4g 69.7g 263mg
14(金)	食パン,コロケケ 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,ハセリ	654kcal 27.5g 73.4g 350mg
15(土)	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	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	508kcal 13.6g 53.2g 175mg
17(月)	★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,しらす,三温糖	にんじん,たまねぎ,さやえんどう,大根,えきたけ,なす	506kcal 18.7g 78.6g 212mg
18(火)	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,豆腐,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,ハセリ	560kcal 19.5g 56.0g 346mg
19(水)	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	精白米,おおむぎ,押麦,じゃがいも,ごまドレッシング,薄力粉,三温糖,マーガリン,メーフルシロップ	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	696kcal 22.5g 100.9g 404mg
20(木)	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	小豆バ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,あおさ,合わせみそ,牛乳	精白米,こんやく,三温糖,小豆,バタースティックパン	にんじん,しいたけ,さやえんどう,ごぼう,いんげん,こまつなめじ,キャベツ,たまねぎ,さやえんどう,切り干し大根	557kcal 26.2g 70.8g 297mg
21(金)	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,なた,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,わかめ,ひじき,さやえんどう,みかん	522kcal 18.8g 72.7g 217mg
22(土)	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,ハセリ,とうもろこし,きゅうり	518kcal 16.9g 72.8g 182mg
25(火)	★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	七分つき米,さつまいも,三温糖,すりいりごま,里芋,カステラ	たまねぎ,なす,しめじ,えきたけ,ねぎ	573kcal 22.8g 91.4g 209mg
26(水)	キッズビビンバ 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,すりいりごま,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	631kcal 20.5g 73.1g 214mg
27(木)	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,鶏もも,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	590kcal 26.3g 70.3g 331mg
28(金)	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,豆腐,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,ハセリ,キャベツ,きゅうり,水菜,スナップえんどう	674kcal 24.4g 76.1g 376mg

月平均栄養価 エネルギー 572kcal たんぱく質 22.0g 炭水化物 72.6g 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♪