

令和6年 1月 献立表

3才未満児

第2へきなんこども園

日付	午前おやつ	食 事	午後おやつ	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
4(木)	おたのしみジュース	親子丼,ゼリー	牛乳 おたのしみ菓子	鶏もも肉,かまぼこ,木綿豆腐,赤卵,かつお節,牛乳	おたのしみジュース,米,精白米,三温糖,ゼリー,せんべい	たまねぎ,干しいたけ,にんじん	305kcal 10.9g 6.0g
5(金)	おたのしみジュース	マーボー丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	木綿豆腐,鶏もも肉ミンチ,みそ,ヨーグルト,牛乳	おたのしみジュース,米,精白米,油,三温糖,かたくり粉,ごま油,せんべい	たまねぎ,にんじん,にら,ねぎ,しょうが,チューブ	452kcal 18.0g 13.3g
6(土)	まめびよ	カレーピラフ,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,鶏もも皮なし,ヨーグルト,牛乳	米,精白米,油,せんべい	たまねぎ,ごぼう,ピーマン,にんじん,グリーンピース,カレー粉	429kcal 17.2g 12.6g
7(日)	🍀🍀🍀🍀🍀						
8(月)	成人の日						
9(火)	たまごボーロ	白い食卓ロールパン,魚の磯辺揚げ,さつまいもと昆布の煮物,春雨スープ,牛乳	チーズ まがりせんべい	白身魚,豆乳,あおのり,刻み昆布,大豆,ベーコン,牛乳,ハイ!チーズ	たまごボーロ,白い食卓ロールパン,小麦粉,油,さつまいも,はるさめ,せんべい	しょうが,チューブ,こまつな,コーンパック,にんじん	325kcal 12.7g 11.6g
10(水)	チーズ	タコライス,ポテトとウインナーのスープ,マスカットゼリー	牛乳 クッキー	ハイ!チーズ,豚もも肉ミンチ,粉チーズ,ウインナー,牛乳	米,精白米,油,じゃがいも,クッキー	たまねぎ,レタ,トマト,にんにく,チューブ,しょうが,チューブ,カレー粉,チンゲンサイ,もやし,にんじん	442kcal 16.7g 14.9g
11(木)	プレーンヨーグルト	焼きそば,かぼちゃのごまマヨネーズ,ヤクルト	みかん ♡せんざい	プレーンヨーグルト,豚もも肉,かまぼこ,あおのり,ヤクルト,あずき	焼きそばのめん,油,マヨネーズ,三温糖,すりごま	キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,かぼちゃ,きゅうり,みかん	345kcal 13.5g 7.4g
12(金)	ビスケット	中華丼,わかめスープ,バナナ	牛乳 クロロールパン	むきえび(冷凍),豚肉,カットわかめ,牛乳	しるこサンド,米,精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,じゃがいも,クロロールパン	はくさい,たまねぎ,にんじん,ねぎ,たけのこ,しいたけ,しょうが,チューブ,にんにく,チューブ,コーンパック,バナナ	455kcal 18.0g 11.1g
13(土)	まめびよ	てりやき野菜丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,鶏もも皮なし,ヨーグルト,牛乳	米,精白米,かたくり粉,油,せんべい	もやし,キャベツ,たまねぎ,にんじん	432kcal 18.0g 12.6g
14(日)	🍀🍀🍀🍀🍀						
15(月)	ベジタべる	七分つき玄米,厚揚げのケチャップ煮,春雨とほうれん草のサラダ	牛乳 せんべい	生揚げ,豚もも肉,ツナ缶(水煮缶),牛乳	ベジタべる,米,七分つき米,油,はるさめ,マヨネーズ,せんべい	たまねぎ,にんじん,コーンパック,グリーンピース,ほうれん草,すりご	458kcal 16.7g 17.9g
16(火)	スティック人参	食パン,さつまいもと鶏肉の甘辛煮,キャベツスープ,牛乳	バナナ とんがりコーン	鶏もも肉,油あげ,カットわかめ,かつお節,みそ,牛乳	食パン,さつまいも,かたくり粉,油,三温糖,すりごま,じゃがいも	にんじん,しょうが,チューブ,グリーンピース,キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,バナナ	305kcal 11.1g 10.7g
17(水)	チーズ	☆カレーライス,温野菜のドレッシング和え,オレンジ	牛乳 ♡さつま芋とりんごのケーキ	ハイ!チーズ,豚肉,牛乳,赤卵	米,精白米,麦,じゃがいも,油,ごまドレッシング,三温糖,さつまいも,小麦粉,マーガリン	たまねぎ,にんじん,エリンギ,ブロッコリー,カレールウ,キャベツ,もやし,チンゲンサイ,コーンパック,オレンジ,りんご	498kcal 17.4g 17.4g
18(木)	ハッピーターン	ご飯,ゆで豚の変わりソースかけ,五目みそ汁	牛乳 自然の恵みドーナツ	豚もも肉,油あげ,カットわかめ,かつお節,みそ,牛乳	せんべい,米,精白米,マヨネーズ,三温糖,すりごま,自然の恵みドーナツ(大阪屋)	レタ,トマト,かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,ごぼう,ねぎ	499kcal 17.6g 19.1g
19(金)	ビスケット	バターロールパン,魚の唐揚げ中華ソース,豆乳スープ,やみつききゅうり,牛乳	スティックゼリー ♡フライドポテト	白身魚,豆乳,牛乳	ビスケット,バターロールパン,かたくり粉,油,三温糖,ごま油,すりごま,フライドポテト	かぼちゃ,たまねぎ,チンゲンサイ,エリンギ,きゅうり	328kcal 11.3g 27.6g
20(土)	まめびよ	マーボー丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,木綿豆腐,豚もも肉ミンチ,みそ,ヨーグルト,牛乳	米,精白米,油,三温糖,かたくり粉,ごま油,せんべい	たまねぎ,にんじん,にら,ねぎ,しょうが,チューブ	493kcal 20.0g 16.9g
21(日)	🍀🍀🍀🍀🍀						
22(月)	星たべよ	七分つき玄米,すき焼き風煮物,切り干し大根のサラダ,トマト	牛乳 チーズ,せんべい	豚もも肉,絹ごし豆腐,かまぼこ,牛乳,ハイ!チーズ	せんべい,米,七分つき米,しらす,き,油,三温糖,マヨネーズ,すりごま,いかりちび	ねぎ,たまねぎ,はくさい,にんじん,しいたけ,切り干し大根,きゅうり,トマト	426kcal 16.5g 15.7g
23(火)	プリッツ	碧南人参の金平ごはん,いわしのみぞれ煮,あったか汁,ブロッコリーのおかか和え	牛乳 青のりせんべい	いわしのみぞれ煮,生揚げ,かつお節,牛乳	プリッツ,米,精白米,ごま油,三温糖,すりごま,里芋	にんじん,大根,ねぎ,ブロッコリー	394kcal 14.5g 12.9g
24(水)	チーズ	全粒粉入り食パン,ユーリンチー,ワンタンスープ,こふきいも,牛乳	♡碧南人参のキャロットケーキ	ハイ!チーズ,鶏もも肉,豚ひき肉,あおのり,牛乳,赤卵	全粒粉入り食パン,かたくり粉,油,ごま油,三温糖,じゃがいも,小麦粉	しょうが,チューブ,ねぎ,チンゲンサイ,もやし,にんじん	446kcal 19.4g 23.3g
25(木)	プレーンヨーグルト	ナポリタンスパゲッティ,コールスローサラダ,バナナ	牛乳 粒あんデニッシュ	プレーンヨーグルト,ウインナー,豚肉,牛乳	スパゲッティ,油,フレンチドレッシング	たまねぎ,にんじん,ピーマン,エリンギ,ホルムトマト,パセリ粉,キャベツ,きゅうり,コーンパック,干しぶどう,バナナ	431kcal 16.0g 13.2g
26(金)	ビスケット	イングリッシュマフィン,豆腐の真砂揚げ,スープヌードル,もやしときゅうりのナムル,牛乳	♡おこのみやき	水切り木綿豆腐,鶏ひき肉,干しえび,しらす干し,ベーコン,牛乳,あおのり,かつお節,赤卵,豚肉	ビスケット,イングリッシュマフィン,かたくり粉,油,マカロニ,ごま油,すりごま,長いも,小麦粉,マヨネーズ	にんじん,ねぎ,たまねぎ,チンゲンサイ,もやし,きゅうり,キャベツ	420kcal 16.5g 19.1g
27(土)	まめびよ	豚肉のみそ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,豚肉,みそ,ヨーグルト,牛乳	米,精白米,三温糖,油,せんべい	赤ピーマン,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん	483kcal 16.6g 17.5g
28(日)	🍀🍀🍀🍀🍀						
29(月)	ぱりんこ	七分つき玄米,豆腐の肉あんかけ,ちくわとブロッコリーのサラダ,オレンジ	牛乳 揚げ一番	木綿豆腐,豚肉,かつお節,ちくわ,牛乳	せんべい,米,七分つき米,三温糖,かたくり粉,ごまドレッシング	たまねぎ,にんじん,エリンギ,しょうが,チューブ,グリーンピース,ブロッコリー,コーンパック,オレンジ	429kcal 17.4g 15.4g
30(火)	クッキー	ライ麦パン,鶏肉のアップルソース,コロコロスープ,スパゲッティのサラダ,牛乳	するめ かっぱえびせん	鶏もも肉,ベーコン,ツナ缶(水煮缶),牛乳,するめ	特濃ミルクライ麦パン,かたくり粉,油,三温糖,じゃがいも,スパゲッティ,マヨネーズ,かっぱえびせん	りんご,たまねぎ,にんじん,パセリ粉,きゅうり,キャベツ	328kcal 17.0g 19.0g
31(水)	チーズ	白い食卓ロールパン,魚の揚げ煮,チキンスープ,切り干し大根のサラダ,牛乳	♡黒ごまケーキ	ハイ!チーズ,白身魚,鶏もも肉,かまぼこ,牛乳,赤卵	白い食卓ロールパン,かたくり粉,油,三温糖,マヨネーズ,すりごま,小麦粉,黒すりごま,ごま油,マーガリン	しょうが,チューブ,かぼちゃ,たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,切り干し大根,きゅうり	367kcal 14.8g 19.2g

月平均栄養価 エネルギー 412kcal たんぱく質 14.3g 脂質 13.9g

*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、漂泊してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

♡は手作りおやつです。

☆は麦入りごはんを食べます。

※1/23(火)地産地消事業「へきなん人参の日」です。23(火)碧南人参のきんぴらご飯、24(水)碧南人参のキャロットケーキを食べます。