

令和5年 12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
1(金)	たまごボーロ	白い食卓ロールパン,魚のちゃんちゃん焼き じゃがいもとウインナーのスープ,牛乳	スティックゼリー ♡フライドポテト	白身魚,みそ,ウインナー,牛乳	たまごボーロ,白い食卓ロールパン,三温糖,じゃがいも,フライドポテト	キャベツ,ピーマン,にんじん,たまねぎ,しめじ,チンゲンサイ,もやし	298kcal 10.0g 10.3g
2(土)	まめびよ	プルコギ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,豚肩ロース,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,せんべい	チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,切り干し大根	470kcal 16.9g 15.6g
3(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
4(月)	ハッピーターン	ご飯,バンバンジー,たまごスープ	牛乳 クローロールパン	鶏ささみ,みそ,赤卵,絹ごし豆腐,かつわかめ,牛乳	せんべい,米・精白米,ごま油,三温糖,すりごま,クローロールパン	きゅうり,もやし,にんじん,チンゲンサイ,たまねぎ	467kcal 21.8g 14.7g
5(火)	スティック人参	食パン,元気だんご,じゃが芋とコーンのスープ きゅうりともやしのナムル,牛乳	チーズ かっぱえびせん	焼き豆腐,鶏ひき肉,鶏レバー,あおのり,かつお節,豆乳,牛乳,ハイ!チーズ	食パン,かたくり粉,油,じゃがいも,ごま油,すりごま,かっぱえびせん	にんじん,しょうが,チューブ,たまねぎ,いんげん,クリーム,コーン,コーンバック,ハセリ粉,もやし,きゅうり	363kcal 16.3g 16.8g
6(水)	星たべよ	五目ごはん,キャベツのツナサラダ,とんじる	牛乳 ♡さつま芋とチーズのケーキ	鶏もも肉,あおのり,油,あげかつお節,ツナ缶,木綿豆腐,豚肉,かつわかめ,みそ,牛乳,クリーム,チーズ,赤卵	せんべい,米・精白米,生いも,板こんにゃく,ごまドレッシング,黒糖,ごま油,小麦粉,三温糖,マーガリン,さつまいも	ごぼう,にんじん,干しいたけ,キャベツ,きゅうり,コーンバック,大根,ねぎ	477kcal 17.3g 16.8g
7(木)	チーズ	七分つき玄米,おでん,青菜ともやしのまよぼん和え	牛乳 バナナ,プリッツ	ハイ!チーズ,生揚げ,ウインナー,ちくわ,はんぺん,かつお節,牛乳	米・七分つき米,黒糖,マヨネーズ,プリッツ	大根,にんじん,もやし,チンゲンサイ,コーンバック,バナナ	412kcal 14.9g 15.4g
8(金)	ビスケット	バターロールパン,魚のカレー揚げ,南瓜のスープ 三色サラダ,牛乳	♡ポップコーン	白身魚,豆乳,鶏もも肉,牛乳	ビスケット,バターロールパン,小麦粉,油,ごまドレッシング,ポップコーンの豆	カレー粉,かぼちゃ,にんじん,たまねぎ,ハセリ粉,きゅうり,大根,コーンバック	263kcal 11.1g 25.9g
9(土)	発表会						
10(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
11(月)	プレーンヨーグルト	ご飯,厚揚げの卵とじ,春雨の酢の物,オレンジ	牛乳 おにぎりせんべい	プレーンヨーグルト,生揚げ,鶏もも皮なし,かつお節,赤卵,ハム,牛乳	米・精白米,油,三温糖,はるさめ,おにぎりせんべい	しめじ,たまねぎ,にんじん,いんげん,もやし,ほうれんそう,みかん缶,オレンジ	387kcal 15.9g 11.6g
12(火)	青のりせんべい	全粒粉入り食パン,さつまいもと鶏肉の甘辛煮 中華スープ,牛乳	♡さつま芋チップス	鶏もも肉,ハム,牛乳	全粒粉入り食パン,さつまいも,かたくり粉,油,三温糖,すりごま	しょうが,チューブ,グリーンピース,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,えのきたけ	322kcal 10.9g 10.3g
13(水)	チーズ	イングリッシュマフィン,きびなごの酢醤油 あったか汁,金平ごぼう,牛乳	ビスケット	ハイ!チーズ,生揚げ,かつお節,牛乳	イングリッシュマフィン,油,三温糖,黒糖,ごま油,すりごま,ビスケット	大根,にんじん,ねぎ,ごぼう,いんげん	361kcal 18.6g 24.9g
14(木)	スティック人参	野菜たっぷりマーボー丼,はるさめサラダ	牛乳 自然の恵みドーナツ	木綿豆腐,豚ひき肉,みそ,ハム,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,はるさめ,すりごま,自然の恵みドーナツ(太陽屋)	にんじん,なす,たけのこ,ピーマン,ねぎ,しょうが,チューブ,にんにく,チューブ,きゅうり,みかん缶	480kcal 16.0g 15.1g
15(金)	ビスケット	五目ラーメン,ひじきとじゃが芋の炒り煮,バナナ	牛乳 ♡マカロニあべかわ	豚もも肉,かつお節,ひじき,油,あげちくわ,牛乳,きな粉	しるこサンド,中華めん(生),ごま油,じゃがいも,油,三温糖,マカロニ	コーンバック,もやし,チンゲンサイ,にんじん,しめじ,ねぎ,バナナ	420kcal 18.1g 10.4g
16(土)	まめびよ	豚肉の甘みそ丼,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,油,かたくり粉,せんべい	たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,赤ピーマン	453kcal 15.1g 15.9g
17(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
18(月)	せんべい	白い食卓ロールパン,ミートローフ,ポタージュスープ せん野菜サラダ,トマト,牛乳	♡ブラウニーケーキ	豚ひき肉,赤卵,牛乳,生クリーム	いちかび,白い食卓ロールパン,小麦粉,三温糖,じゃがいも,マーガリン,和風ドレッシング,小麦粉,砂糖	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ハセリ粉,コーンバック,きゅうり,トマト,ココア	444kcal 16.8g 22.2g
19(火)	スティック人参	☆カレーライス,茹で野菜のドレッシング和え,ヤクルト	牛乳 ビスコ	豚肉,ハム,ヤクルト,牛乳	米・精白米,麦,じゃがいも,油,ごまドレッシング,ビスケット	にんじん,たまねぎ,エリンギ,ブロッコリー,カレー,ルウ,きゅうり,もやし,チンゲンサイ,コーンバック	482kcal 15.6g 12.8g
20(水)	ビスケット	ライ麦パン,フライドチキン,スープヌードル きゅうりとコーンのサラダ,牛乳	雪の宿	鶏むね肉(30~40g),ベーコン,牛乳	ビスケット,ライ麦パン,三温糖,かたくり粉,小麦粉,油,マカロニ,和風ドレッシング,せんべい	たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ,きゅうり,コーンバック	270kcal 17.6g 11.3g
21(木)	チーズ	ちゃんぽんうどん,根菜の煮物,オレンジ	牛乳 粒あんデニッシュ	ハイ!チーズ,豚肉,いか,えび(むき身),鶏もも肉,かつお節,牛乳	国産小麦のкатううどん,ごま油,三温糖	にんじん,たまねぎ,たけのこ,キャベツ,もやし,にら,ねぎ,れんこん,ごぼう,いんげん,オレンジ	327kcal 17.7g 11.9g
22(金)	ベジたべる	七分つき玄米,さばのかつお節煮,南瓜入りけんちん汁 やみつききゅうり	牛乳 ♡鬼まん	さばのかつお節煮,生揚げ,鶏もも肉,かつお節,牛乳,赤卵	ベジたべる,米・七分つき米,ごま油,三温糖,すりごま,さつまいも,小麦粉	かぼちゃ,大根,にんじん,ごぼう,ねぎ,きゅうり	492kcal 17.8g 16.8g
23(土)	まめびよ	野菜そぼろ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,豚もも肉,ミンチ,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,ごま油,小麦粉,せんべい	キャベツ,ごまつな,たまねぎ,にんじん,コーン缶	439kcal 17.6g 14.0g
24(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
25(月)	ビスケット	しらすチャーハン,もやしの中華風和え物,豆腐スープ	牛乳 星たべよ	しらす干し,ハム,絹ごし豆腐,かつわかめ,牛乳	ビスケット,米・精白米,油,三温糖,ごま油,せんべい	コーンバック,ねぎ,たまねぎ,レタス,にんじん,もやし,きゅうり,キャベツ	386kcal 14.1g 10.4g
26(火)	カルシウムせんべい	☆ハヤシライス,野菜サラダ	牛乳 上えびせんべい	豚もも肉,ツナ缶,牛乳	カルシウムせんべい,米・精白米,じゃがいも,マヨネーズ,上えび	にんじん,たまねぎ,しめじ,ハヤシルウ,キャベツ	253kcal 7.9g 8.7g
27(水)	せんべい	ご飯,豆腐じゃが,麩のすまし汁,バナナ	牛乳 クッキー	豚肩ロース,焼き豆腐,かつお節,かまぼこ,牛乳	せんべい,米・精白米,じゃがいも,三温糖,焼きふ,特濃ミルク	にんじん,たまねぎ,グリーンピース,ほうれんそう,えのきたけ,ねぎ,バナナ	436kcal 15.6g 12.8g
28(木)	クッキー	ツナスパゲティー,スイートポテトサラダ,ゼリー	牛乳 おたのしみ菓子	ツナ缶,牛乳	ゼリー,クッキー,スパゲティ,オリーブ油,さつまいも,マヨネーズ,ゼリー,せんべい	たまねぎ,にんじん,しめじ,黄ピーマン,コーンバック,きゅうり	513kcal 15.8g 17.7g

月平均栄養価 エネルギー 526kcal たんぱく質 14.1g 脂質 13.5g

*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。

※12/12(火)地産地消推進事業により、碧南市で採れたさつま芋が食事とおやつに出ます。

※12/18(月)クリスマスメニューです。お楽しみに。