

# 令和4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(木)	クッキー	中華丼,さつまいもと昆布の煮物	牛乳 せんべい	むきえび(冷凍),豚肉,刻み昆布,大豆,牛乳	セブールクッキー,米,精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,さつまいも,ぼかかけ(青のり)	ほくさい,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	459kcal 17.0g 12.9g
2(金)	プレーンヨーグルト	白い食卓ロールパン,きびなごの酢醤油,チキンスープ,れんこんのきんぴら,トマト,牛乳	中華まん	プレーンヨーグルト,鶏もも肉,牛乳	白い食卓ロールパン,油,三温糖,じゃがいも,ごま油,肉まん,あんまん	たまねぎ,にんじん,れんこん,ピーマン,トマト	299kcal 11.3g 10.1g
3(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
4(日)	✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿						
5(月)	せんべい	七分つき玄米,バンバンジー,たまごスープ	牛乳 クッキー	鶏ささみ,みそ,赤卵,絹ごし豆腐,カットわかめ,牛乳	せんべい,米,七分つき米,ごま油,三温糖,すりごま,クッキー	きゅうり,もやし,トマト,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん	420kcal 20.1g 14.2g
6(火)	チーズ	食パン,さつまいも入りクリームシチュー,チンゲンサイとコーンのナムル,牛乳	さつま芋チップス	ハイ! チーズ,鶏もも皮なし,ベーコン,豆乳,牛乳	食パン,さつまいも,油,すりごま,ごま油	たまねぎ,にんじん,しめじ,ブロッコリー,チンゲンサイ,もやし,コーン,パック	322kcal 13.5g 10.6g
7(水)	スティック人参	五目ごはん,キャベツのツナサラダ,豚汁,バナナ	牛乳 クロロールパン	鶏もも肉,あおのり,油あげ,かつお節,ツナ缶,豚肉,木綿豆腐,みそ,牛乳	米,精白米,生いも,板こんにゃく,ごまドレッシング,クロロールパン	にんじん,ごぼう,干しいたけ,キャベツ,きゅうり,コーン,パック,大根,しめじ,ねぎ,バナナ	439kcal 16.9g 12.7g
8(木)	ビスケット	五目ラーメン,根菜の煮物,オレンジ	牛乳 せんべい	豚もも肉,かつお節,鶏もも肉,牛乳	ビスケット,中華めん(生),ごま油,三温糖,せんべい	コーン,パック,もやし,チンゲンサイ,にんじん,しめじ,ねぎ,れんこん,ごぼう,いんげん,オレンジ	373kcal 16.5g 9.1g
9(金)	プレーンヨーグルト	☆カレーライス,温野菜のドレッシング和え,ヤクルト	牛乳 ビスコ	プレーンヨーグルト,豚肉,ヤクルト,牛乳	米,精白米,裏じゃがいも,油,ごまドレッシング,ビスケット	たまねぎ,にんじん,エリンギ,ブロッコリー,カールウ,キャベツ,もやし,チンゲンサイ,コーン,パック	483kcal 15.9g 13.3g
10(土)	発表会						
11(日)	✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿						
12(月)	ビスケット	しらすふりかけごはん,かぼちゃのそぼろ煮,厚揚げのみそ汁,オレンジ	牛乳 チーズ,プリッツ	しらす干し,かつお節,鶏ひき肉,生揚げ,カットわかめ,みそ,牛乳,ハイ! チーズ	ビスケット,米,精白米,すりごま,三温糖,ごま油,かたくり粉,油,プリッツ	かぼちゃ,しょうが,チューブ,グリンドー,ほうれんそう,なす,たまねぎ,にんじん,オレンジ	507kcal 23.8g 27.5g
13(火)	チーズ	全粒粉入り食パン,フライドチキン,じゃが芋とコーンのスープ,ブロッコリーとキャベツのおかか和え,トマト,牛乳	粒あんデニッシュ	ハイ! チーズ,鶏むね肉(30~40g),豆乳,かつお節,牛乳	全粒粉入り食パン,三温糖,かたくり粉,小麦粉,油,じゃがいも	クリーム,コーン,コーン,パック,たまねぎ,パセリ,ブロッコリー,キャベツ,トマト	359kcal 22.3g 12.1g
14(水)	スティック人参	七分つき玄米,おでん,青菜ともやしのまよぼん和え	牛乳 ほうれんそうケーキ	生揚げ,ウインナー,ちくわは,んべん,かつお節,牛乳,赤卵	米,七分つき米,里芋,マヨネーズ,小麦粉,三温糖,油	にんじん,大根,もやし,チンゲンサイ,コーン,パック,ほうれんそう	399kcal 13.8g 13.5g
15(木)	せんべい	バターロールパン,豆腐団子,せん野菜,じゃがいもとウインナーのスープ,牛乳	クッキー	水切り木綿豆腐,干しえび,あおのり,しらす干し,かつお節,ウインナー,牛乳	せんべい,バター,ロールパン,かたくり粉,和風ドレッシング,じゃがいも,セブールクッキー	干しいたけ,にんじん,ねぎ,キャベツ,きゅうり,チンゲンサイ,もやし	394kcal 12.7g 34.0g
16(金)	クッキー	イングリッシュマフィン,魚の唐揚げ中華ソース,中華スープ,ポテトサラダ,トマト,牛乳	鬼まん	白身魚,ハム,牛乳,赤卵	特選ミルク,イングリッシュマフィン,かたくり粉,油,三温糖,じゃがいも,マヨネーズ,さつまいも,小麦粉	チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,きゅうり,トマト	393kcal 14.0g 12.4g
17(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,豚肉,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
18(日)	✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿						
19(月)	チーズ	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,牛乳	ブラウニーケーキ	ハイ! チーズ,鶏ひき肉,赤卵,牛乳,生クリーム	白い食卓ロールパン,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,パセリ,粉,コーン,パック,きゅうり,リコア	472kcal 19.3g 25.4g
20(火)	ビスケット	ライ麦パン,魚のエスカベージュ,変わりこぶき芋,五目スープ,牛乳	自然の恵みドーナツ	白身魚,豚肩ロース,牛乳	しるごサンド,ライ麦パン,小麦粉,油,三温糖,さつまいも,自然の恵みドーナツ(大版)	たまねぎ,トマト,パセリ,チンゲンサイ,もやし,にんじん,にら	299kcal 12.2g 13.3g
21(水)	スティック人参	キッズビビンバ,わかめスープ,ヨーグルト	牛乳,するめ かつばえびせん	鶏ひき肉,カットわかめ,ヨーグルト,牛乳,するめ	米,精白米,三温糖,ごま油,じゃがいも,かつばえびせん	にんじん,ねぎ,しょうが,チューブ,もやし,ほうれんそう,コーン,パック	397kcal 16.4g 12.2g
22(木)	せんべい	南瓜のほうとううどん,キャベツのツナマヨネーズ和え,バナナ	牛乳 ビスケット	鶏もも肉,かまぼこ,かつお節,みそ,ツナ缶,牛乳	せんべい,国産小麦のかつとうどん,かたくり粉,小麦粉,マヨネーズ,ビスケット	かぼちゃ,大根,にんじん,ごぼう,ねぎ,キャベツ,きゅうり,バナナ	388kcal 17.1g 12.9g
23(金)	プレーンヨーグルト	七分つき玄米,生揚げとじゃが芋のそぼろ煮,麩のすまし汁,オレンジ	牛乳 ポップコーン	プレーンヨーグルト,生揚げ,豚もも肉,かまぼこ,かつお節,牛乳	米,七分つき米,じゃがいも,油,三温糖,かたくり粉,焼き,ポップコーンの豆	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,ほうれんそう,えのきたけ,ねぎ,オレンジ	374kcal 16.9g 10.4g
24(土)	まめびよ	チャーハン,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,豚ひき肉,ハム,あおのり,ヨーグルト,牛乳	米,精白米,油,せんべい	たまねぎ,にんじん,ピーマン,生しいたけ,コーン,缶	463kcal 17.0g 16.6g
25(日)	✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿						
26(月)	おたのしみジュース	たきこみわかめ,五色野菜煮,豆腐の味噌汁	おたのしみ菓子	鶏もも肉,赤卵,木綿豆腐,油あげ,カットわかめ,かつお節,みそ	米,精白米,じゃがいも,三温糖,せんべい	にんじん,ごぼう,いんげん,しめじ,大根,ほくさい	337kcal 13.7g 7.4g
27(火)	おたのしみジュース	マーボー丼,キャベツの中華風和え	おたのしみ菓子	木綿豆腐,鶏もも肉,ミンチ,みそ,しらす干し	米,精白米,油,三温糖,かたくり粉,ごま油,すりごま,せんべい	たまねぎ,にんじん,にら,ねぎ,しょうが,チューブ,キャベツ,きゅうり	336kcal 14.1g 8.6g
28(水)	おたのしみジュース	ツナスパゲティ,スイートポテトサラダ	おたのしみ菓子	ツナ缶	スパゲティ,オリーブ油,さつまいも,マヨネーズ,せんべい	たまねぎ,にんじん,しめじ,黄ピーマン,コーン,パック,きゅうり	327kcal 10.5g 9.9g

月平均栄養価 エネルギー 398kcal たんぱく質 15.1g 脂質 13.7g

\*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。

☆は麦入りごはんを食べます。

\*6(火)地産地消推進協議会助成事業により、碧南市で採れたさつま芋が、食事とおやつにできます。