

令和4年 1月 献立表

3才以上児		第2へきなんこども園			
日付	食 事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの骨ややちになるもの	体の調子をととのえるもの
4(火)	ご飯、ツナじゃがのみそしる	おたのしみ菓子	大豆、わかめ、かつお節、わかめ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ	284kcal たんぱく質 7.7g
5(水)	中華丼、かぼちゃのそぼろ煮	おたのしみ菓子	鶏もも肉、豆腐、厚揚げ、豆腐、大豆、わかめ、わかめ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ	402kcal 14.8g 8.5g
6(木)	焼きそば、さつまいもと昆布の煮物、ヤクルト	牛乳、クッキー	鶏もも肉、豆腐、厚揚げ、豆腐、大豆、わかめ、わかめ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ	821kcal 19.0g 19.1g
7(金)	タロライス、ポテトとウインナーのスープ、ゼリー	牛乳、コーンフレーク、バナナ	鶏もも肉、豆腐、厚揚げ、豆腐、大豆、わかめ、わかめ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ	814kcal 19.0g 11.9g
8(土)	親子丼、青菜のお浸し、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	鶏もも肉、豆腐、厚揚げ、豆腐、大豆、わかめ、わかめ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ	454kcal 18.5g 11.8g
9(日)	* * * * *				
10(月)	成人の日				
11(火)	イングリッシュマフィン、鶏肉のアップルソース、豆乳スープ、バスタサラダ、牛乳	ぜんざい、みかん	鶏もも肉、ベーコン、豆腐、豆乳、小麦粉、小麦粉、小麦粉	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ	712kcal 22.8g 24.9g
12(水)	しらすとコーンのチャーハン、ワンタンスープ、キャベツのごまマヨネーズ和え	牛乳、バナナケーキ	しらす、しらす、わかめ、わかめ、わかめ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ	587kcal 21.3g 21.3g
13(木)	七分つき玄米、厚揚げのそぼろ煮、すまし汁、バナナ	牛乳、せんべい	厚揚げ、厚揚げ、厚揚げ、厚揚げ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ	536kcal 20.1g 17.7g
14(金)	ライ麦パン、りんごジャム、きびなごの酢醤油、チキンスープ、れんごんのきんぴら、牛乳	ふかし芋	ライ麦パン、ライ麦パン、ライ麦パン	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ	489kcal 17.4g 12.6g
15(土)	すき焼き丼、キャベツのツナサラダ、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	鶏もも肉、豆腐、厚揚げ、豆腐、大豆、わかめ、わかめ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ	490kcal 17.7g 15.9g
16(日)	* * * * *				
17(月)	七分つき玄米、豆腐の肉あんかけ、チンゲンサイの中華和え、オレンジ	牛乳、クロールパン	鶏もも肉、豆腐、厚揚げ、豆腐、大豆、わかめ、わかめ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ	558kcal 22.1g 22.1g
18(火)	カレーライス、茹で野菜のドレッシング和え、ジョア	ミルクティー、さつま芋とチーズのケーキ	鶏肉、ハム、牛乳、クリーム、チーズ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ	817kcal 24.9g 22.1g
19(水)	バターロールパン、さつまいもと鶏肉の甘辛煮、白菜スープ、牛乳	りんごビスケット	鶏もも肉、牛乳	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ	854kcal 25.7g 61.2g
20(木)	ミートスパゲティ、コールスローサラダ、バナナ	牛乳、せんべい	鶏もも肉、牛乳	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ	821kcal 19.5g 17.9g
21(金)	人参ご飯、にんごの旨味噌煮、のっぺい汁、やみつぎゆり	牛乳、キャラットケーキ	人参、人参、人参、人参	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ	701kcal 25.3g 27.9g
22(土)	焼うどん、もやしのごま和え、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	鶏もも肉、豆腐、厚揚げ、豆腐、大豆、わかめ、わかめ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ	399kcal 16.3g 11.5g
23(日)	* * * * *				
24(月)	野菜たっぷりマーボー、春雨のマヨネーズサラダ	牛乳、ジャンボドーナツ	鶏もも肉、豆腐、厚揚げ、豆腐、大豆、わかめ、わかめ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ	659kcal 19.2g 25.1g
25(火)	白い食卓ロールパン、キッズナゲット、ほうれん草ともやしのナムル、野菜スープ、牛乳	するめ、田舎あられ	鶏もも肉、ベーコン、豆腐、厚揚げ、豆腐、大豆、わかめ、わかめ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ	440kcal 21.2g 20.0g
26(水)	ハリハリわかめごはん、五色野菜煮、豆腐みそ汁、オレンジ	牛乳、おこのみやき	鶏もも肉、豆腐、厚揚げ、豆腐、大豆、わかめ、わかめ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ	621kcal 24.8g 22.5g
27(木)	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、ビスケット	鶏もも肉、豆腐、厚揚げ、豆腐、大豆、わかめ、わかめ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ	810kcal 19.5g 17.9g
28(金)	食パン、いちごジャム、さけのちゃんちゃん焼き、じゃが芋とコーンのスープ、牛乳	中華まん、あめ	鶏もも肉、豆腐、厚揚げ、豆腐、大豆、わかめ、わかめ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ	829kcal 23.2g 13.5g
29(土)	スパゲティナポリタン、切り干し大根のサラダ、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	鶏もも肉、豆腐、厚揚げ、豆腐、大豆、わかめ、わかめ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ	550kcal 18.8g 21.4g
30(日)	* * * * *				
31(月)	ご飯、厚揚げのカレー煮、ブロッコリーの三色サラダ	牛乳、ミニクワッソ	鶏もも肉、豆腐、厚揚げ、豆腐、大豆、わかめ、わかめ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ	943kcal 20.4g 17.7g

月平均栄養価 エネルギー 555kcal たんぱく質 19.2g 脂質 17.9g  
 \*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、漂白していない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。  
 ※28日(金)の3時おやつに、4、5歳児のみ 防災備蓄品のあめを食べます。

令和4年1月 献立表

日付	献立名	材料名	
4(火)	おたのしみジュース スナックススティックパン	おたのしみジュース / スナックススティックパン	
5(水)	おたのしみジュース スナックススティックパン	おたのしみジュース / スナックススティックパン	
6(木)	アップルジュース 野菜と果物のスティックパン	アップルジュース / 野菜と果物のスティックパン	
7(金)	野菜ジュース さつまいもスティックパン	野菜ジュース / さつまいもスティックパン	
8(土)	おたのしみジュース スナックススティックパン	おたのしみジュース / スナックススティックパン	
9(日)	* * * * *		
10(月)	のむヨーグルト		
11(火)	のむヨーグルト 野菜と果物のスティックパン	のむヨーグルト / 野菜と果物のスティックパン	
12(水)	アップルジュース スナックススティックパン	アップルジュース / スナックススティックパン	
13(木)	おたのしみジュース さつまいもスティックパン	おたのしみジュース / さつまいもスティックパン	
14(金)	野菜ジュース 野菜と果物のスティックパン	野菜ジュース / 野菜と果物のスティックパン	
15(土)	おたのしみジュース スナックススティックパン	おたのしみジュース / スナックススティックパン	
16(日)	* * * * *		
17(月)	のむヨーグルト さつまいもスティックパン	のむヨーグルト / さつまいもスティックパン	
18(火)	アップルジュース 野菜と果物のスティックパン	アップルジュース / 野菜と果物のスティックパン	
19(水)	野菜ジュース スナックススティックパン	野菜ジュース / スナックススティックパン	
20(木)	おたのしみジュース さつまいもスティックパン	おたのしみジュース / さつまいもスティックパン	
21(金)	のむヨーグルト 野菜と果物のスティックパン	のむヨーグルト / 野菜と果物のスティックパン	
22(土)	おたのしみジュース スナックススティックパン	おたのしみジュース / スナックススティックパン	
23(日)	* * * * *		
24(月)	アップルジュース 野菜と果物のスティックパン	アップルジュース / 野菜と果物のスティックパン	
25(火)	野菜ジュース さつまいもスティックパン	野菜ジュース / さつまいもスティックパン	
26(水)	のむヨーグルト スナックススティックパン	のむヨーグルト / スナックススティックパン	
27(木)	おたのしみジュース 野菜と果物のスティックパン	おたのしみジュース / 野菜と果物のスティックパン	
28(金)	アップルジュース さつまいもスティックパン	アップルジュース / さつまいもスティックパン	
29(土)	おたのしみジュース スナックススティックパン	おたのしみジュース / スナックススティックパン	
30(日)	* * * * *		
31(月)	野菜ジュース さつまいもスティックパン	野菜ジュース / さつまいもスティックパン	

令和4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	からだの骨ややちになるもの
4(火)	おたのしみジュース	ご飯、ツナじゃがのみそしる	おたのしみ菓子	大豆、わかめ、かつお節、わかめ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ
5(水)	おたのしみジュース	中華丼、かぼちゃのそぼろ煮	おたのしみ菓子	鶏もも肉、豆腐、厚揚げ、豆腐、大豆、わかめ、わかめ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ
6(木)	せんべい	焼きそば、さつまいもと昆布の煮物、ヤクルト	牛乳、クッキー	鶏もも肉、豆腐、厚揚げ、豆腐、大豆、わかめ、わかめ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ
7(金)	ビスケット	タロライス、ポテトとウインナーのスープ、ゼリー	牛乳、コーンフレーク、バナナ	鶏もも肉、豆腐、厚揚げ、豆腐、大豆、わかめ、わかめ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ
8(土)	まめびよ	親子丼、青菜のお浸し、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	鶏もも肉、豆腐、厚揚げ、豆腐、大豆、わかめ、わかめ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ
9(日)	* * * * *				
10(月)	成人の日				
11(火)	チーズ	イングリッシュマフィン、鶏肉のアップルソース、豆乳スープ、バスタサラダ、牛乳	ぜんざい、みかん	鶏もも肉、ベーコン、豆腐、豆乳、小麦粉、小麦粉、小麦粉	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ
12(水)	特濃ミルク	しらすとコーンのチャーハン、ワンタンスープ、キャベツのごまマヨネーズ和え	牛乳、バナナケーキ	しらす、しらす、わかめ、わかめ、わかめ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ
13(木)	ビスケット	七分つき玄米、厚揚げのそぼろ煮、すまし汁、バナナ	牛乳、せんべい	厚揚げ、厚揚げ、厚揚げ、厚揚げ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ
14(金)	プレーンヨーグルト	ライ麦パン、きびなごの酢醤油、チキンスープ、れんごんのきんぴら、牛乳	ふかし芋	ライ麦パン、ライ麦パン、ライ麦パン	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ
15(土)	まめびよ	すき焼き丼、キャベツのツナサラダ、ヨーグルト	おたのしみ菓子、牛乳	鶏もも肉、豆腐、厚揚げ、豆腐、大豆、わかめ、わかめ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ
16(日)	* * * * *				
17(月)	せんべい	七分つき玄米、豆腐の肉あんかけ、チンゲンサイの中華和え、オレンジ	牛乳、クロールパン	鶏もも肉、豆腐、厚揚げ、豆腐、大豆、わかめ、わかめ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ
18(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、ジョア	ミルクティー、さつま芋とチーズのケーキ	鶏肉、ハム、牛乳、クリーム、チーズ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ
19(水)	チーズ	バターロールパン、さつまいもと鶏肉の甘辛煮、白菜スープ、牛乳	りんごビスケット	鶏もも肉、牛乳	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ
20(木)	プレーンヨーグルト	ミートスパゲティ、コールスローサラダ、バナナ	牛乳、せんべい	鶏もも肉、牛乳	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ
21(金)	ブリッツ	人参ご飯、にんごの旨味噌煮、のっぺい汁、やみつぎゆり	牛乳、キャラットケーキ	人参、人参、人参、人参	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ
22(土)	まめびよ	焼うどん、もやしのごま和え、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	鶏もも肉、豆腐、厚揚げ、豆腐、大豆、わかめ、わかめ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ
23(日)	* * * * *				
24(月)	チーズ	野菜たっぷりマーボー、春雨のマヨネーズサラダ	牛乳、ジャンボドーナツ	鶏もも肉、豆腐、厚揚げ、豆腐、大豆、わかめ、わかめ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ
25(火)	スティック人参	白い食卓ロールパン、キッズナゲット、ほうれん草ともやしのナムル、野菜スープ、牛乳	するめ、田舎あられ	鶏もも肉、ベーコン、豆腐、厚揚げ、豆腐、大豆、わかめ、わかめ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ
26(水)	たまごボーロ	ハリハリわかめごはん、五色野菜煮、豆腐みそ汁、オレンジ	牛乳、おこのみやき	鶏もも肉、豆腐、厚揚げ、豆腐、大豆、わかめ、わかめ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ
27(木)	せんべい	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、ビスケット	鶏もも肉、豆腐、厚揚げ、豆腐、大豆、わかめ、わかめ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ
28(金)	プレーンヨーグルト	食パン、さけのちゃんちゃん焼き、じゃが芋とコーンのスープ、牛乳	中華まん	鶏もも肉、豆腐、厚揚げ、豆腐、大豆、わかめ、わかめ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ
29(土)	まめびよ	スパゲティナポリタン、切り干し大根のサラダ、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	鶏もも肉、豆腐、厚揚げ、豆腐、大豆、わかめ、わかめ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ
30(日)	* * * * *				
31(月)	チーズ	ご飯、厚揚げのカレー煮、ブロッコリーの三色サラダ	牛乳、ミニクワッソ	鶏もも肉、豆腐、厚揚げ、豆腐、大豆、わかめ、わかめ	鶏肉、白身魚、わかめ、わかめ

月平均栄養価 エネルギー 408kcal たんぱく質 14.2g 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、漂白していない三温糖・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。