

# 令和5年 1月 献立表

3才未満児

第2へきなんども園

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(水)	おたのしみジュース	ハヤシライス,みかん	おたのしみ菓子	豚もも肉	おたのしみジュース,米・精白米,せんべい	にんじん,たまねぎ,ハヤシライスのみかん	215kcal 4.7g 2.8g
5(木)	おたのしみジュース	親子丼,青菜のお浸し,ヨーグルト	おたのしみ菓子	鶏もも肉,かまぼこ,木綿豆腐,赤銅,かつお節,ヨーグルト	おたのしみジュース,米・精白米,三温糖,せんべい	たまねぎ,干しいたけ,にんじん,チンゲンサイ	240kcal 8.6g 4.3g
6(金)	おたのしみジュース	焼うどん,もやしのごま和え,マスカットゼリー	おたのしみ菓子	豚もも肉	おたのしみジュース,白玉うどん,油,すりごま,せんべい	キャベツ,にんじん,もやし	184kcal 4.9g 2.8g
7(土)	まめぴよ	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,おたのしみジュース	赤ゼリー,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん	507kcal 16.7g 17.6g
8(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
9(月)	成人の日						
10(火)	チーズ	タコライス,ポテトとウインナーのスープ,ヤクルト	牛乳,りんご せんべい	ハイ！チーズ,豚もも肉,ミンチ,粉チーズ,ウインナー,ヤクルト,牛乳	米・精白米,油,じゃがいも,いちぢい	たまねぎ,レタス,トマト,にんじん,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	464kcal 17.2g 12.9g
11(水)	カルシウムせんべい	白い食卓ロールパン,鶏ささみの味付け天ぷら 白菜スープ,金平ごぼう,牛乳	ぜんざい	鶏ささみ,鶏もも肉,牛乳,あずき	カルシウムせんべい,白い食卓ロールパン,小麦粉,油,はるまめ,ごま油,三温糖,すりごま	ねぎ,しょうが,チューブ,はくさい,にんじん,ごぼう,いんげん	288kcal 13.1g 8.5g
12(木)	クッキー	七分つき玄米,厚揚げの中華炒め わかめスープ,バナナ	牛乳 せんべい	豚肉,生揚げ,えび(むき身),カットわかめ,牛乳	セブレクッキー,米・七分つき玄米,ごま油,三温糖,かたくり粉,じゃがいも,せんべい	にんじん,たまねぎ,たけのこ,干しいたけ,チンゲンサイ,しょうが,チューブ,コーンパウダー,バナナ	472kcal 17.8g 14.5g
13(金)	スティック人参	食パン,揚げ魚のレモン風味,スープヌードル ブロッコリーのおかか和え,牛乳	ふかし芋	白身魚,ベーコン,かつお節,牛乳	食パン,かたくり粉,油,三温糖,マカロニ,さつまいも	にんじん,ポツカレシ,たまねぎ,チンゲンサイ,ブロッコリー	316kcal 11.4g 9.4g
14(土)	まめぴよ	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,たまねぎ,にんじん,コーン缶	439kcal 17.6g 14.0g
15(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
16(月)	プレーンヨーグルト	金平ごはん,春巻き,厚揚げのみそ汁 きゅうりともやしのナムル	牛乳,チーズ かっぱえびせん	プレーンヨーグルト,生揚げ,カットわかめ,かつお節,みそ,牛乳,ハイ！チーズ	米・精白米,ごま油,三温糖,すりごま,かっぱえびせん	にんじん,ほうれんそう,なす,たまねぎ,もやし,きゅうり	426kcal 17.4g 17.1g
17(火)	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	ミルクティー さつま芋とチーズのケーキ	ハイ！チーズ,豚肉,牛乳,クリームチーズ,赤銅	米・精白米,麦,じゃがいも,油,ごまドレッシング,三温糖,小麦粉,マーガリン,さつまいも	たまねぎ,にんじん,エリンギ,ブロッコリー,カレーウ,キャベツ,もやし,チンゲンサイ,コーンパウダー,オレンジ	504kcal 17.8g 17.5g
18(水)	ビスケット	バターロールパン,さつまいもと鶏肉の甘辛煮 キャベツスープ,牛乳	せんべい	鶏もも肉,鶏もも皮なし,牛乳	しろうさ,バターロールパン,さつまいも,かたくり粉,油,三温糖,すりごま,じゃがいも,せんべい	しょうが,チューブ,グリーンピース,キャベツ,たまねぎ,きのこ	396kcal 15.0g 32.7g
19(木)	ビスケット	焼きそば,かぼちゃのごまマヨネーズ,ジョア	牛乳 クロロールパン	豚もも肉,かまぼこ,あおりの牛乳	ビスケット,焼きそば,ほも,油,マヨネーズ,三温糖,すりごま,クロロールパン	キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,かぼちゃ,ブロッコリー	392kcal 18.2g 12.8g
20(金)	スティック人参	全粒粉入り食パン,魚のフライオーロラソース チキンスープ,せん野菜サラダ,トマト,牛乳	マカロニあべかわ	白身魚,鶏もも肉,牛乳,きな粉	全粒粉入り食パン,小麦粉,パン粉,油,マヨネーズ,じゃがいも,和風ドレッシング,マカロニ,三温糖	にんじん,たまねぎ,キャベツ,コーンパウダー,きゅうり,トマト	308kcal 13.4g 10.8g
21(土)	まめぴよ	カラフル豆腐丼,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,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,キャベツ,にんじん,ピーマン,黄ピーマン	470kcal 18.1g 15.2g
22(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
23(月)	チーズ	へきなんどんぶり,ほうれん草のナムル,オレンジ	牛乳 キャロットケーキ	ハイ！チーズ,鶏もも皮なし,えび(むき身),赤銅,かつお節,牛乳	米・精白米,三温糖,ごま油,すりごま,小麦粉,油	たまねぎ,にんじん,みょうばん,ほうれんそう,もやし,オレンジ	481kcal 21.5g 17.8g
24(火)	たまごボーロ	イングリッシュマフィン,鶏肉のアップルソース ココロスープ,スパゲティのサラダ,牛乳	こつぶっこ	鶏もも肉,ベーコン,ツナ缶(水煮缶),牛乳	たまごボーロ,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,スパゲティ,マヨネーズ,こつぶっこ(亀田製菓)	りんご,たまねぎ,にんじん,パセリ,きゅうり,キャベツ	387kcal 15.5g 16.4g
25(水)	スティック人参	しらすチャーハン,ワンタンスープ,やみつききゅうり	牛乳 粒あんデニッシュ	しらす干し,豚ひき肉,牛乳	米・精白米,油,ごま油,三温糖,すりごま	にんじん,コーンパウダー,ねぎ,たまねぎ,しょうが,チューブ,もやし,きゅうり	378kcal 14.4g 9.8g
26(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 クッキー	豚もも肉,絹ごし豆腐,かまぼこ,牛乳	せんべい,米・七分つき玄米,しらす干し,油,三温糖,マヨネーズ,すりごま,セブレクッキー	ねぎ,たまねぎ,はくさい,にんじん,生しいたけ,切り干し大根,きゅうり,トマト	447kcal 14.4g 16.4g
27(金)	プレーンヨーグルト	ライ麦パン,魚のちゃんちゃん焼き,豆乳スープ,牛乳	中華まん	プレーンヨーグルト,白身魚,みそ,ベーコン,豆腐,牛乳	ライ麦パン,三温糖,じゃがいも,肉まん,あんまん	にんじん,キャベツ,ピーマン,たまねぎ,しめじ,チンゲンサイ,エリンギ	280kcal 16.6g 8.7g
28(土)	まめぴよ	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 18.6g 12.6g
29(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
30(月)	チーズ	野菜たっぷりマーボー丼,春雨のマヨネーズサラダ	牛乳 ルヴァン	ハイ！チーズ,木綿豆腐,豚ひき肉,みそ,ツナ缶,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,すりごま,小麦粉,油,マヨネーズ,ビスケット	なす,たけのこ,ピーマン,にんじん,ねぎ,しょうが,チューブ,にんにく,チューブ,きゅうり,コーンパウダー	455kcal 17.0g 18.2g
31(火)	ブリッツ	白い食卓ロールパン,キッズナゲット,野菜スープ 小松菜とコーンのごま和え,牛乳	バナナ ベジたべる	鶏もも肉,鶏ひき肉,水切り木綿豆腐,牛乳	ブリッツ,白い食卓ロールパン,かたくり粉,油,じゃがいも,三温糖,すりごま,ベジたべる	たまねぎ,にんじん,チューブ,しょうが,チューブ,かぼちゃ,グリーンピース,ごま,たまねぎ,にんじん,コーンパウダー,バナナ	358kcal 13.4g 14.6g

月平均栄養価 エネルギー 383kcal たんぱく質 13.5g 脂質 12.2g  
 \*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。  
 \*23(月)地産地消推進協議会助成事業により、碧南市で採れた人参が、食事とおやつにです。