

令和7年 1月 献立表

3才以上児

第2へきな子ども園

日付	食事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	たんぱく質 脂質
4(土)	カレーライス,ぶどうゼリー	おたのしみ菓子	豚肉,ヨーグルト	米・精白米,麦,じゃがいも,油,せんべい	たまねぎ,にんじん,カレールウ	486kcal 15.8g 10.9g
5(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀 🍀					
6(月)	親子丼,ゼリー	牛乳 ココナッツサブレ	鶏もも肉,かまぼこ,木綿豆腐,赤卵,かつお節,牛乳	米・精白米,三温糖,ゼリー,ビスケット	たまねぎ,にんじん,干しいたげ,ねぎ	579kcal 26.0g 30.8g
7(火)	焼きそば,かぼちゃのごまマヨネーズ,バナナ	牛乳 ♡パイナップルケーキ	豚もも肉,かまぼこ,あおりの牛乳,赤卵	焼きそばめん,油,マヨネーズ,三温糖,すりごま,マーガリン,小麦粉	キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,かぼちゃ,フロッコリー,バナナ,パイナップル	604kcal 21.5g 21.3g
8(水)	タコライス,ポテトとウインナーのスープ,ヨーグルト	牛乳 サッポロポテト	鶏もも肉,ミンチ,粉チーズ,ウインナー,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,じゃがいも,サッポロポテト	たまねぎ,レタス,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	519kcal 19.8g 15.8g
9(木)	ご飯,厚揚げの中華煮,さつまいもと昆布の煮物	牛乳,チーズ ぱりんこ	豚肉,生揚げ,刻み糸豆腐,大豆,牛乳,ハイ! チーズ	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,さつまいも,せんべい	たまねぎ,にんじん,たまねぎ,たけのこ,干しいたげ,しょうが,チューブ	513kcal 18.4g 17.7g
10(金)	食パン,りんごジャム,きびなごの酢醤油,あったか汁 金平ごぼう,牛乳	♡せんざい みかん	生揚げ,かつお節,牛乳,あずき	食パン,油,三温糖,重曹,ごま油,すりごま	りんごジャム,大根,にんじん,ねぎ,ごぼう,いんげん,みかん	550kcal 19.3g 14.3g
11(土)	豚肉の甘みそ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	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	478kcal 18.5g 15.2g
12(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀 🍀					
13(月)	成人の日					
14(火)	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 バナナ	牛乳 えびせんべい	生揚げ,豚もも肉,肉ミンチ,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,焼きあん,えび	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,ほうれん草,えのきたけ,ねぎ,バナナ	586kcal 19.7g 15.3g
15(水)	ご飯,いわしの梅煮,さつま汁,いんげんのごまマヨネーズ和え	牛乳 ♡マカロニあべかわ	いわしの梅煮,生揚げ,かつお節,みそ,牛乳,きな粉	米・精白米,さつまいも,すりごま,マヨネーズ,マカロニ,三温糖	大根,ごぼう,にんじん,ねぎ,いんげん,コーンパック	559kcal 21.4g 16.8g
16(木)	イングリッシュマフィン,ユーリンチー,ワンタンスープ きゅうりとコーンのサラダ,牛乳	マリービスケット	鶏もも肉,豚ひき肉,牛乳	イングリッシュマフィン,かたくり粉,油,ごま油,三温糖,和風レタス,マリービスケット	しょうが,チューブ,ねぎ,チンゲンサイ,もやし,にんじん,きゅうり,コーンパック	598kcal 28.7g 26.3g
17(金)	☆カレーライス,キャベツのサラダ,オレンジ	♡ミルクティー ♡さつま芋とチーズのケーキ	豚肉,牛乳,クリームチーズ,赤卵	米・精白米,麦,じゃがいも,油,ごま油,三温糖,小麦粉,マーガリン,さつま芋	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,きゅうり,コーンパック,干しぶどう,オレンジ	848kcal 22.5g 23.9g
18(土)	てりやき野菜丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	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	452kcal 20.8g 11.1g
19(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀 🍀					
20(月)	白い食卓ロールパン,揚げ魚のレモン風味,スープヌードル こぶきいも,トマト,牛乳	かつぱえびせん	白身魚,ベーコン,あおりの牛乳	白い食卓ロールパン,かたくり粉,油,三温糖,マカロニ,じゃがいも,かつぱえびせん	ポックリモンのたまねぎ,にんじん,チンゲンサイ,トマト	443kcal 17.1g 18.3g
21(火)	ハリハリわかめごはん,五色野菜煮,厚揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳 揚げ一番	鶏もも肉,赤卵,生揚げ,かつわかめ,かつお節,みそ,牛乳	米・精白米,じゃがいも,三温糖,せんべい	切り干し大根,にんじん,ごぼう,いんげん,しめじ,ほうれん草,そうなす,たまねぎ,オレンジ	566kcal 21.7g 18.5g
22(水)	ライ麦パン,いちごジャム,キッズナゲット,豆乳スープ ブロッコリーの三色サラダ,牛乳	バナナ とんがりコーン	鶏もも肉,鶏ひき肉,焼き豆腐,ベーコン,豆乳,牛乳	ライ麦パン,かたくり粉,油,じゃがいも,フレンドレタス,レンジ	いちごジャム,たまねぎ,にんじん,チューブ,しょうが,チューブ,チンゲンサイ,にんじん,エリンギ,ブロッコリー,コーン	499kcal 23.4g 23.4g
23(木)	へきなんうどん,温野菜のドレッシング和え,りんごゼリー	牛乳 ♡人参ヨーグルトケーキ	鶏もも皮なし,油あげ,ちくわ,かつお節,牛乳,プレーンヨーグルト,赤卵	重曹,ごま油,ドレッシング,小麦粉,三温糖,油	にんじん,干しいたげ,キャベツ,もやし,チンゲンサイ,コーンパック,ポックリレモン	387kcal 18.8g 14.2g
24(金)	バターロールパン,魚の甘味噌がけ,チキンスープ やみつききゅうり,トマト,牛乳	チーズ 野菜かりんとう	さけ,みそ,鶏もも肉,牛乳,ハイ! チーズ	バターロールパン,かたくり粉,油,三温糖,ごま油,すりごま,野菜かりんとう	かぼちゃ,たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,きゅうり,トマト	515kcal 31.4g 31.8g
25(土)	ブルコギ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	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	500kcal 18.8g 14.8g
26(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀 🍀					
27(月)	全粒粉入り食パン,りんごジャム,ちくわの二色揚げ シンデレラシチュー,牛乳	♡フライドポテト スティックゼリー	ちくわ,あおりのり,鶏もも皮なし,ベーコン,豆乳,牛乳	全粒粉入り食パン,小麦粉,かたくり粉,油,じゃがいも,フライドポテト	りんごジャム,カレー粉,かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,しめじ	755kcal 31.7g 22.7g
28(火)	金平ごはん,和風炒り豆腐包み焼き,豚汁 きゅうりともやしのナムル	牛乳 ハーベスト	和風炒り豆腐包み焼き,木綿豆腐,豚肉,かつお節,かつわかめ,みそ,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,すりごま,重曹,ビスケット	にんじん,大根,ねぎ,もやし,きゅうり	558kcal 19.7g 19.8g
29(水)	野菜たっぷりマーボー丼,はるさめサラダ	♡おこのみやき	木綿豆腐,豚ひき肉,みそ,ハム,あおりのり,かつお節,赤卵,豚肉	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,はるさめ,すりごま,えんどう,小麦粉,マヨネーズ	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,みかん,缶,キャベツ	584kcal 19.8g 20.3g
30(木)	中華丼,わかめスープ,オレンジ	牛乳 特濃ミルク	むきえび(冷凍),豚肉,かつわかめ,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,じゃがいも,特濃ミルク	ほくさい,たまねぎ,にんじん,ねぎ,たけのこ,しいたげ,しょうが,チューブ,にんにく,チューブ,コーンパック,オレンジ	478kcal 19.2g 13.0g
31(金)	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,りんご べじたべる	鶏もも肉,絹ごし豆腐,かまぼこ,牛乳	米・七分つき米,しらたき,油,三温糖,マヨネーズ,すりごま,べじたべる	ねぎ,たまねぎ,ほくさい,にんじん,生しいたげ,切り干し大根,きゅうり,トマト,りんご	484kcal 16.4g 15.9g

月平均栄養価 エネルギー 521kcal たんぱく質 20.9g 脂質 19.3g

*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(木) 地産地消事業「へきなん人参の日」です。23(木)へきなんうどん、人参ヨーグルトケーキを食べます。