

令和5年 1月 献立表

3才以上児

第2へきなごども園

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	エネルギーたんぱく質脂質
4(水)	ハヤシライス,みかん	おたのしみ菓子	豚もも肉	米・精白米,せんべい	にんじん,たまねぎ,ハヤシライス,みかん	342kcal 8.3g 4.9g
5(木)	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,赤卵,かつお節,ヨーグルト	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	386kcal 16.2g 8.0g
6(金)	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	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	274kcal 8.7g 5.0g
7(土)	豚肉のみそ丼,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,三温糖,油,おたのしみジュース	赤ピーマン,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん	517kcal 18.0g 17.1g
8(日)						
9(月)	成人の日					
10(火)	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	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,いちご	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,りんご	512kcal 17.2g 11.3g
11(水)	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	白い食卓ロールパン,小麦粉,油,はるさめ,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	447kcal 22.0g 14.9g
12(木)	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	米・七分つき米,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,コーンパックス,ねぎ,バナナ	508kcal 20.7g 13.3g
13(金)	食パン,りんごジャム,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	りんごジャム,ポッカレモン,たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ,ブロッコリー	607kcal 19.6g 15.9g
14(土)	野菜そぼろ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	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,こまつな,たまねぎ,にんじん,コーン缶	480kcal 19.6g 12.8g
15(日)						
16(月)	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	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,ほうれん草,うなぎ,たまねぎ,もやし,きゅうり	506kcal 19.9g 20.4g
17(火)	☆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	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,カレー粉,キャベツ,もやし,チンゲンサイ,コーンパックス,オレンジ	799kcal 21.9g 22.7g
18(水)	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	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,えのきたけ	596kcal 26.1g 58.9g
19(木)	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,あおのり,牛乳	焼きそばめん,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	540kcal 23.7g 16.1g
20(金)	全粒粉入り食パン,いちごジャム,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	いちごジャム,たまねぎ,にんじん,キャベツ,コーンパックス,きゅうり,トマト	597kcal 24.0g 18.9g
21(土)	カラフル豆腐丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	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	499kcal 21.4g 14.4g
22(日)						
23(月)	へきなんどんぶり,ほうれん草のナムル,オレンジ	牛乳 キャラットケーキ	鶏もも皮なし,えび(むき身),赤卵,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,みつば,ほうれん草,もやし,オレンジ	609kcal 23.7g 21.9g
24(火)	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,スパゲティーのサラダ,牛乳	こつぶっこ	鶏もも肉,ベーコン,ツナ缶(水煮缶),牛乳	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,ハセリ粉,きゅうり,キャベツ	630kcal 28.2g 28.9g
25(水)	しらすチャーハン,ワンタンスープ,やみつつきゅうり	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	コーンパックス,ねぎ,たまねぎ,にんじん,きゅうり,もやし,きゅうり	473kcal 17.5g 12.1g
26(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 クッキー	豚もも肉,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,セーレクッキー	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	521kcal 17.0g 18.3g
27(金)	ライ麦パン,りんごジャム,魚のちゃんちゃん焼き,豆乳スープ,牛乳	中華まん	白身魚,みそ,ベーコン,豆乳,牛乳	ライ麦パン,三温糖,じゃがいも,肉まん,あんまん	りんごジャム,キャベツ,ピーマン,にんじん,たまねぎ,めじ,チンゲンサイ,エリンギ	425kcal 23.9g 12.7g
28(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
29(日)						
30(月)	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	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,かたくり粉,はるさめ,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,コーンパックス	507kcal 17.2g 18.2g
31(火)	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	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,にんにく,チューブ,しょうが,チューブ,かぼちゃ,グリーンピース,こまつな,にんじん,コーンパックス,バナナ	498kcal 18.5g 19.6g

月平均栄養価 エネルギー 508kcal たんぱく質 18.1g 脂質 16.0g

*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。

*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。