

令和8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(日)							
5(月)	おたのしみ菓子	カレーピラフ、ゼリー	牛乳 おたのしみ菓子	鶏もも皮なし、牛乳	せんべい、米・精白米、油、ゼリー	たまねぎ、ごぼう、ピーマンに んじん、グリーンピース、カレー 粉	383kcal 14.6g 7.6g
6(火)	おたのしみ菓子	てりやき野菜丼、ゼリー	牛乳 おたのしみ菓子	鶏もも皮なし、牛乳	せんべい、米・精白米、かたくり粉、油、ゼリー	もやし、キャベツ、たまねぎに んじん	369kcal 15.6g 7.6g
7(水)	チーズ	白い食卓ロールパン、鶏肉のアップルソース こふさいも、スープヌードル、牛乳	♡おこのみやき	ハイ！チーズ、鶏もも肉、あおのり、ペーコン、牛乳、かつお節、赤卵、豚肉	白い食卓ロールパン、かたくり粉、油、三温糖、じゃがいも、マカロニ、長いも、小麦粉、マヨネーズ	りんご、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、ねぎ	408kcal 18.8g 23.0g
8(木)	マリービスケット	しらすふりかけごはん、かぼちゃのそぼろ煮 みそしる	牛乳、パナナ ソフトサラダ	しらす干し、かつお節、鶏ひき肉、カットわかめ、みそ、牛乳	ビスケット、米・精白米、すりこぎ、三温糖、ごま油、かたくり粉、油	かぼちゃ、しょうが、チューブ、グリーンピース、大根、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、パナナ	403kcal 13.0g 8.4g
9(金)	しるこサンド	ごはん、魚の磯部揚げ、ごぼうのきんぴら、あったか汁	牛乳 ♡中華まん	白身魚、豆腐、あおのり、生揚げ、かつお節、牛乳	しるこサンド、米・精白米、小麦粉、油、三温糖、すりこぎ、三温糖、ごま油、かたくり粉、油	しょうが、チューブ、ごぼう、にんじん、りん、大根、ねぎ	411kcal 16.6g 10.4g
10(土)	まめびよ	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、油、せんべい	赤ピーマン、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	483kcal 16.6g 17.5g
11(日)							
12(月)	成人の日						
13(火)	チーズ	七分つき玄米、パンバンジー、豆腐スープ、みかん	♡ぜんざい	ハイ！チーズ、鶏ささみ、みそ、木綿豆腐、あずき	米・七分つき米、ごま油、三温糖、すりこぎ	きゅうり、もやし、トマト、チンゲンサイ、大根、にんじん、コーン、パッツ、ねぎ、みかん	391kcal 19.0g 8.6g
14(水)	ぼたぼた焼き	中華丼、キャベツのごまマヨネーズ和え	牛乳、パナナ みりん揚げ	鶏もも肉、生揚げ、ちくわ、牛乳、赤卵	せんべい、米・精白米、油、かたくり粉、すりこぎ、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、干しいたけ、キャベツ、きゅうり、パナナ	292kcal 9.3g 10.0g
15(木)	♡スティック人参	焼きそば、かぼちゃのごまマヨネーズ、パナナ	牛乳 ♡ほうれんそうケーキ	鶏もも肉、かまぼこ、あおのり、牛乳、赤卵	焼きそば、米・マヨネーズ、三温糖、すりこぎ、小麦粉	にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、パナナ、ほうれんそう	365kcal 16.6g 14.6g
16(金)	ビスコ	ライ麦パン、魚のチーズのせ、コロコロスープ トマト、牛乳	りんご ハーベスト	白身魚、とろけるチーズ、ペーコン、牛乳	ビスケット、ライ麦パン、マヨネーズ、じゃがいも、せんべい	えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、パセリ、粉トマト、りんご	245kcal 11.4g 11.7g
17(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、豆	463kcal 17.0g 16.6g
18(日)							
19(月)	チーズ	バターロールパン、みそカツ、チキンスープ せん野菜、牛乳	味しらべ	ハイ！チーズ、みそ、鶏もも肉、牛乳	バターロールパン、油、三温糖、じゃがいも、和風ドレッシング、せんべい	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、きゅうり	273kcal 11.3g 29.0g
20(火)	ハーベスト	野菜たっぷりマーボー丼、もやしの中華風和え物	牛乳 ♡ふかし芋	木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、ハム、牛乳	ビスケット、米・精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、さつまいも	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、もやし、きゅうり	447kcal 14.5g 11.4g
21(水)	ブレーンヨーグルト	ハリハリわかめごはん、田舎煮、豆腐すまし汁	牛乳 コーンフレーク	ブレーンヨーグルト、鶏もも肉、みそ、納豆、豆腐、かつお節、牛乳	米・精白米、じゃがいも、油、三温糖、コーンフレーク	切り干し、大根、ごぼう、にんじん、干しいたけ、グリーンピース、チンゲンサイ、しめじ	422kcal 16.6g 11.0g
22(木)	ベジたべる	☆カレーライス、切り干し大根のサラダ、オレンジ	牛乳 ♡さつま芋とチーズのケーキ	豚肉、ハム、牛乳、クリームチーズ、赤卵	ベジたべる、米・精白米、麦、じゃがいも、油、マヨネーズ、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、カールウ、切り干し、大根、きゅうり、オレンジ	525kcal 15.6g 17.2g
23(金)	たまごボーロ	七分つき玄米、鶏肉のさっぱり煮 人参しりしり、五目みそ汁	牛乳 キングドーナツ	鶏もも肉、ツナ、赤卵、鶏もも皮なし、油、あげ、カットわかめ、かつお節、みそ、牛乳	たまごボーロ、米・七分つき米、三温糖、油、自然の恵み、ドーナツ(大版)	ブロッコリー、しょうが、チューブ、にんじん、大根、ごま、つな、なす	463kcal 17.6g 15.3g
24(土)	まめびよ	中華飯、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ、豚もも肉、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、ごま油、かたくり粉、せんべい	しょうが、チューブ、にんにく、チューブ、はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ、生しいたけ、ねぎ	441kcal 16.6g 14.9g
25(日)							
26(月)	雪の宿	すき焼き丼、春雨の酢の物	牛乳、チーズ 野菜かりんとう	鶏もも肉、絹ごし豆腐、かまぼこ、ハム、牛乳、ハイ！チーズ	せんべい、米・精白米、しらたき、油、三温糖、はるめ、野菜、かりんとう	ねぎ、たまねぎ、はくさい、にんじん、生しいたけ、もやし、ほうれんそう、みかん	432kcal 15.9g 12.1g
27(火)	チーズ	金平ごはん、いわしのみぞれ煮、とんじる やみつききゅうり	♡プリン	ハイ！チーズ、いわしのみぞれ煮、木綿豆腐、豚肉、かつお節、カットわかめ、みそ、赤卵、牛乳、点豆腐	米・精白米、ごま油、三温糖、すりこぎ、三温糖	にんじん、大根、ねぎ、きゅうり	408kcal 14.7g 15.6g
28(水)	ブリッツ	白い食卓ロールパン、ささ身の中華風天ぷら ワンタンスープ、ほうれんそうともやしのナムル、牛乳	♡マカロニあべかわ	鶏ささみ、鶏ひき肉、牛乳、きな粉	ブリッツ、白い食卓ロールパン、小麦粉、かたくり粉、油、ごま油、すりこぎ、マカロニ、三温糖	チンゲンサイ、もやし、にんじん、ほうれんそう、コーン、パッツ	261kcal 14.0g 9.4g
29(木)	スティック人参	あんかけスパゲティ、ポテトサラダ、ヤクルト	牛乳、りんご いかちびせんべい	ウインナー、ペーコン、ヤクルト、牛乳	スパゲティ、油、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、マヨネーズ、いかちび	にんじん、たまねぎ、ピーマン、エリンギ、コーン、パッツ、きゅうり、りんご	463kcal 12.4g 14.6g
30(金)	カルシウムせんべい	イングリッシュマフィン、豆腐団子、チキンスープ コールスローサラダ、牛乳	セブーレクッキー	焼き豆腐、干しえび、あおのり、しらす干し、かつお節、鶏もも肉、牛乳	カルシウムせんべい、イングリッシュマフィン、かたくり粉、油、フレンチドレッシング、セブーレクッキー	干しいたけ、にんじん、ねぎ、かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、コーン、パッツ、ほうれんそう	408kcal 14.3g 17.6g
31(土)	まめびよ	豚丼、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ、豚もも肉、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、ごま、つな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが、チューブ、にんにく、チューブ	442kcal 17.7g 14.5g

月平均栄養価 エネルギー 399kcal たんぱく質 14.1g 脂質 13.2g

*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(金)「へきなん人参の日」 地産地消事業により、碧南市で採れた人参が食事に出来ます。