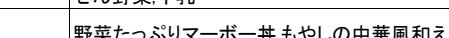


令和8年1月 献立表

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	鶏も皮なし牛乳 ゼリー	せんべい・米・精白米・油・ゼリー	たまねぎごぼうビーマンにんじん・グリンピース・ブロッコリー	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	鶏も皮なし牛乳 ゼリー	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	368kcal 14.6g 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 こふきいも,スープヌードル,牛乳	♡おこのみやき	ハイ!チーズ 鶏も皮なし牛乳 のりベーコン・牛乳・かつお節・赤卵・赤肉	おい食卓ロールパンにんじん・油・三温糖・じんべいも・マヨネーズ	りんごたまねぎにんじん・チングルサキ・キャベツ・ねぎ	408kcal 14.0g 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,バナナ ソフトサラダ	しらす干しあかお節・鶏ひき肉・牛乳 ゼリーカットわかめ・牛乳	ピスケット・米・精白米・すりごま・三温糖	かほちゃん・さうがチングルサキ・ハーブ・もやし・ねぎ	403kcal 13.0g 8.4g	
9(金)	しるこサンド	ご飯,魚の磯部揚げ,ごぼうのきんぴら,あつたか汁	牛乳 ♡中華まん	白身魚・豆乳・あおり・生姜 揚げかつお節・牛乳	しるこサンド・米・精白米・すりごま・三温糖・すりごま・里芋・油・中華まん・油	しらうがチューごぼうにんじん・いんげん・大根・ねぎ	411kcal 15.0g 8.4g	
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	まめひよ豚肉・みそヨーグルト・牛乳	米・精白米・三温糖・せんべい	赤ビーマン・チングルサキ・たまねぎ・にんじん	403kcal 16.6g 17.5g	
11(日)								
12(月)	成人の日							
13(火)	チーズ	七分つき玄米,パンパンジー,豆腐スープ,みかん	♡ぜんざい	ハイ!チーズ, 鮭ささみ・木綿豆腐・あさづ	米・七分つき米・ごま油・三温糖・すりごま	さゆうりもやし・トマト・チングルサク・大根・にんじん・コーン・パウチ・ねぎ・かん	391kcal 18.0g 8.4g	
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,バナナ みりん揚げ	豚もも肉・生揚げ・ちわわ牛乳	ゼリー・米・精白米・油・かたくり粉・すりごま・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・チングルサキ・芋たけの・干し芋・ねぎ・キャベツ・きうり・バナナ	293kcal 9.2g 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,バナナ	牛乳 ♡ほうれんそうケーキ	豚もも肉・かまぼこ・あおの・牛乳・赤卵	焼きそばめん・油・マヨネーズ・三温糖・すりごま・小糸粉	にんじん・キーベイ・もやし・ピーマン・かぼちゃ・きゅうり・ハーブ・もやし・ねぎ	365kcal 12.2g 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・よろけ牛・チーズ・ベーコン・牛乳	ビスケットライ麦・牛・ゼリー・マヨネーズ・三温糖・すりごま・りんご	えのたけ・たまねぎにんじん・んび・ママンバセリ・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	まめひよ豚ひき肉・ハム・あおの・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・生じたけ・コーン缶	465kcal 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, モモ, 鶏もも肉・牛乳	バターロールパン・油・三温糖・せんべい	たまねぎ・チングルサク・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・豚ひき肉・みそ・牛乳	ピスケット・米・精白米・油・かたくり粉・すりごま・三温糖	にんじん・たまねぎ・チングルサキ・芋たけの・干し芋・ねぎ	447kcal 15.4g 11.4g	
21(水)	プレーンヨーグルト	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	ブーンヨーグルト・豚もも肉・牛乳	米・精白米・じゅわい・油・三温糖・コーンフレーク	えのたけ・たまねぎにんじん・んび・ママンバセリ・トマト・りんご	422kcal 16.8g 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・油・マヨネーズ・三温糖・すりごま・小糸粉・マーガリン・さとうきび	たまねぎ・にんじん・トマト・にんじん・カロリー・カーネル・ウ・切り干し大根・さとうきび・オレンジ	525kcal 15.8g 17.2g	
23(金)	たまごボーロ	七分つき玄米,鶏肉のさつぱり煮 人参しりしり,五目みそ汁	牛乳 キングドーナツ	豚もも肉・ツバキ・赤卵・醤油・油・あひけ・かたかた・牛乳	たまご・牛乳・米・セラミック・油・三温糖・油・自然の油・みどり・大根・牛乳	プロロロ・しらうがチュー・にんじん・んび・大根・にまつなな	463kcal 15.3g 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	まめひよ豚もも肉・ヨーグルト・牛乳	米・精白米・油・かたくり粉・せんべい	しらうがチューにんじん・ピーマン・生じたけ・コーン缶	441kcal 16.8g 14.6g	
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	豚もも肉・鶏こし豆腐・かまぼこ・牛乳・牛乳ハイ・チーズ	せんべい・米・精白米・しらうが・油・三温糖・はさみ・野菜かりんとう	ねぎたまねぎ・はくさい・にんじん・生じたけ・もやし・ねぎ・れんこん	459kcal 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 やみつききゅううり	♡プリン	ハイ!チーズいわしの・かまぼこ・木綿豆腐・豚肉・みそ・赤卵・牛乳・生クリーム	牛・精白米・油・三温糖・すりごま・里芋	にんじん・大根・ねぎ・きゅうり	408kcal 14.7g 15.6g	
28(水)	ブリツツ	白い食卓ロールパン,ささ身の中華風天ぶら 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	鮭ささみ・豚ひき肉・牛乳・きな粉	ブリツツ・白い食卓ロールパン・油・三温糖・すりごま・カットベーコン・牛乳	チングルサク・もやし・にんじん・ほのまん・コーン・ハーブ	261kcal 14.0g 9.4g	
29(木)	スティック人参	あんかけスパゲティー,ポテトサラダ,ヤクルト	牛乳,りんご いかちびせんべい	ウインナーベーコン・ヤクルト・牛乳	スパゲティー・油・三温糖・かくと・油・かたくり粉・じゅわい・油・マヨネーズ・いかちび	にんじん・たまねぎ・ピーマン・アーリン・コーン・ハーブ	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	セブーレックキー	焼き豆腐・干しうどり・じゅわい・牛乳	カルシウム・セラミック・油・かたくり粉・フレッシュレモン・牛乳・牛乳	すり芋・きゅうり・にんじん・ねぎ・さとうきび・オレンジ・ハーブ	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	まめひよ豚もも肉・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・まつたけの・ねぎ・にんじん・生じたけ・もやし・ねぎ・れんこん	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ます。