

令和6年 1月 乳児 献立表

へきなんこども園

日付	午前のおやつ	食事	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの骨や力になるもの	体の調子をとるもの	エネルギーたんぱく質脂質
4(木)	動物ビスケット	ごはん 豚肉のしょうが焼き 五目みそ汁,お茶	ミルー・ジュ・Oaプラス ココナッツサブレ	豚もも,レバー,わかめ, 生揚げ,削り節,赤みそ	精白米	たまねぎ,ピーマン,にんじん,しょうが,にんにく,大根,なす,ねぎ	396kcal 14.4g 9.3g
5(金)	ひじきスティック	マーボー丼 パンサンスー お茶	ヤクルト ビスコ	豆腐,豚ひき肉,赤みそ,ハム	精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,ほろさめ	なす,れんこん,たけのこ,ねぎ,にんにく,ピーマン,にんじん,しょうが,きゅうり,とうもろこし	382kcal 10.7g 8.6g
6(土)	ジュース	カレーライス,キャベツとコーンのサラダ,牛乳	ゼリー	豚もも,牛乳	精白米,じゃがいも,コーンドレッシング	にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,ゼリー	255kcal 17.5g 199.4g
9(火)	人参スティック	米粉ロールパン,コロッケ マカロニサラダ 野菜スープ,牛乳	ポップコーン	ハム,鶏もも,牛乳	米粉ロールパン,揚げ油,マカロニ,マヨネーズ,すりいりごま,とうもろこし	にんじん,ほうれん草,うキャベツ,たまねぎ,まいたけ,しめじ,大根,パセリ	264kcal 9.2g 10.4g
10(水)	しるこスティック	タコライス ブロッコリーサラダ 牛乳	飲むヨーグルト アスパラガスビスケット	豚ひき肉,チーズ,牛乳,飲むヨーグルト	精白米,ごまドレッシング	たまねぎ,キャベツ,マト,しょうが,にんにく,ブロッコリー,とうもろこし,ヤングコーン,きゅうり	507kcal 18.9g 14.5g
11(木)	ハイ! チーズ	焼きそば かぼちゃのごまマヨネーズ 牛乳	ぜんざい	豚もも,かまぼこ,さくらえび,いか,牛乳,あずき,こしあん	焼きそば,醤油,サラダ油,さつまいも,マヨネーズ,すりいりごま,三温糖,もち	キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,しめじ,かぼちゃ,ブロッコリー	284kcal 10.3g 12.2g
12(金)	アスパラガスビスケット	★七分付き玄米,魚の揚げ煮 チンゲン菜の和え物 じゃが芋のみそ汁,お茶	するめ 一口チーズ	赤魚,油あげ,わかめ,削り節,白みそ,あおのり,さくらえび,鶏卵,豚ばら	七分つき米,かたくり粉,三温糖,揚げ油,すりいりごま,じゃがいも	しょうが,チンゲンサイ,もやし,たまねぎ,しめじ,ブロッコリー,スプラウト	290kcal 12.0g 7.4g
13(土)	ジュース	焼きうどん,チンゲン菜と卵の和え物,牛乳	プリン	豚もも,かまぼこ,鶏卵,牛乳	うどん,三温糖	キャベツ,にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ	344kcal 11.2g 8.9g
15(月)	ブリッツロール塩バター	ごはん 酢鶏 春雨サラダ,お茶	牛乳 かつばえびせん	鶏むね,ハム,牛乳	精白米,かたくり粉,じゃがいも,三温糖,ほろさめ,マヨネーズ	しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけ,ピーマン,とうもろこし,きゅうり	400kcal 13.0g 11.4g
16(火)	さつま芋スティック	★七分付き玄米 さつま芋と鶏肉の甘辛煮 里芋のみそ汁,お茶	お好み焼き	鶏もも,油あげ,わかめ,かたくり粉,三温糖,すりいりごま,サラダ油,里芋,長いも,薄力粉,マヨネーズ	さつまいも,七分つき米,かたくり粉,三温糖,すりいりごま,サラダ油,里芋,長いも,薄力粉,マヨネーズ	しょうが,たまねぎ,なす,しめじ,ねぎ,キャベツ	484kcal 16.4g 18.4g
17(水)	動物ビスケット	ハヤシライス 野菜のドレッシング和え みかん,牛乳	大学いも	豚もも,ハム,牛乳	精白米,押麦,じゃがいも,ごまドレッシング,さつまいも,三温糖,サラダ油,黒ゴマ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,キャベツ,水菜,とうもろこし,きゅうり,みかん	462kcal 11.5g 12.5g
18(木)	バナナ	豚肉の柳川風 小松菜としらすの和え物 お茶	フルーツヨーグルト	豚もも,鶏卵,生揚げ,高野豆腐,削り節,しらす干し,ヨーグルト	精白米,三温糖	バナナ,たまねぎ,にんじん,ねぎ,ほうろく,ごま,つな,しめじ,パセリ,トマト,みかん,もも,りんご,ブルーベリー,ジャム	385kcal 14.5g 7.2g
19(金)	ひじきスティック	バターロールパン,魚の唐揚げ中華ソース キャベツときゅうりのサラダ 豆乳スープ,牛乳	肉まん あんまん	ホキ,豆乳,生クリーム,牛乳	バターロールパン,かたくり粉,三温糖,コーンドレッシング,肉まん,あんまん	キャベツ,きゅうり,とうもろこし,かぼちゃ,たまねぎ,チンゲンサイ,マッシュルーム,しめじ	2365kcal 15.6g 196.6g
20(土)	ジュース	親子丼,ほうれん草の和え物,牛乳	ゼリー	鶏もも,鶏卵,かまぼこ,削り節,牛乳	精白米	たまねぎ,ほうれん草,もやし,ゼリー	436kcal 15.4g 10.3g
22(月)	しるこスティック	白い食卓ロール,油淋鶏 粉ふき芋 中華スープ,牛乳	コーンフレーク	鶏もも,牛乳,鶏卵,豆腐,カットわかめ,牛乳	白い食卓ロール,かたくり粉,揚げ油,三温糖,ま油,しめじ,もも,さつまいも,マーガリン,バター,コーンフレーク,フルーシララ	しょうが,ねぎ,にんにく,ごま,つな,とうもろこし	330kcal 10.1g 11.8g
23(火)	人参スティック	金平ごはん,さばの塩焼き ブロッコリーのおかか和え あったか汁,お茶	ジョア ストロベリー 人参ヨーグルトケーキ	さば,ホキ,削り節,鶏もも,生揚げ,ヨーグルト,鶏卵,練乳	精白米,ごま油,三温糖,ごま,里芋,かたくり粉,サラダ油,薄力粉,マーガリン	にんじん,ブロッコリー,とうもろこし,大根,しいたけ,ねぎ,レモン果汁	550kcal 26.7g 17.3g
24(水)	ブリッツロール塩バター	★わかめごはん 筑前煮 豆腐のみそ汁,お茶	あべかわ ヤクルト	わかめ,ごはんの素,鶏もも,削り節,豆腐,あおさ,赤みそ,きな粉	七分つき米,里芋,三温糖,白玉粉,マカロニ	ごぼう,れんこん,たけのこ,にんじん,しいたけ,さやいんげん,大根,えのきたけ,なす	285kcal 11.7g 3.8g
25(木)	動物ビスケット	バターロールパン,鶏肉のアップルソースがけ スパゲティサラダ ころころスープ,牛乳	ぶどうゼリー	鶏もも,ツナ缶,竹輪,牛乳,ゼラチン	バターロールパン,かたくり粉,三温糖,スパゲティ,マヨネーズ,じゃがいも	りんご,たまねぎ,にんにく,キャベツ,水菜,にんじん,ブロッコリー,とうもろこし,野菜ジュース	453kcal 21.1g 22.9g
26(金)	アスパラガスビスケット	レーズンロールパン,豆腐の真砂揚げ キャベツときゅうりのサラダ カレースープ,牛乳	焼き芋	豆腐,鶏ひき肉,さくらえび,しらす干し,鶏卵,ソーセージ,牛乳	レーズンロールパン,かたくり粉,マヨネーズ,さつまいも	にんじん,ねぎ,キャベツ,きゅうり,水菜,とうもろこし,かぼちゃ,たまねぎ,パセリ	350kcal 12.1g 15.6g
27(土)	ジュース	ちゃんぽんめん,さつま芋のレモン煮,牛乳	プリン	豚もも,牛乳	中華めん,さつまいも,三温糖	はくさい,にんじん,もやし,たけのこ,ねぎ,レモン果汁	349kcal 9.4g 7.4g
29(月)	ひじきスティック	米粉ロールパン 鮭のクリームシチュー ブロッコリーサラダ,オレンジ,牛乳	さつま芋と りんごのケーキ	さけ,豆乳,牛乳,生クリーム,鶏卵,練乳	米粉ロールパン,じゃがいも,サラダ油,ごまドレッシング,薄力粉,さつまいも,マーガリン,三温糖	たまねぎ,しめじ,にんじん,マッシュルーム,パセリ,ブロッコリー,とうもろこし,ヤングコーン,きゅうり,オレンジ,りんご	418kcal 12.2g 18.9g
30(火)	さつま芋スティック	ナポリタンスパゲティ コールスローサラダ バナナ,牛乳	キャロットゼリー	ソーセージ,豚もも,チーズ,ハム,牛乳,ゼラチン	さつまいも,スパゲティ,サラダ油,オリーブ油,三温糖	たまねぎ,にんじん,ピーマン,エリンギ,キャベツ,きゅうり,レーズン,バナナ,野菜ジュース	415kcal 14.2g 10.6g
31(水)	しるこスティック	すき焼き丼 せん野菜サラダ お茶	ピルクル カルシウムせん	豚もも,焼き豆腐,鶏卵,なると,削り節,ツナ缶	精白米,しらたき,三温糖,マヨネーズ,せんべい	ねぎ,たまねぎ,はくさい,にんじん,しいたけ,大根,きゅうり,水菜,梅びしお	397kcal 15.1g 10.8g

月平均栄養価 エネルギー 569kcal たんぱく質 14.1g 脂質 28.1g

\*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、漂白していない三温糖・塩は天然塩を使用しています。

★マークの付いている日は七分付き玄米の日です。

\* 1月11日(木)は、無病息災を願って鏡餅を食べる、鏡開きの日です。おやつに、ぜんざいを食べます。

\* 1月23日(火)「碧南人参の日」です。碧南人参を使った「金平ごはん」おやつに「人参ヨーグルトケーキ」を食べます。人参を満喫しよう!