令和6年 1月　幼児 献立表

へきなんこども園

日付	食事	午後のおやつ	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(木)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 五目みそ汁,お茶	ミルージュCa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	486kcal 17.8g 10.5g
5(金)	マーボー丼 バンサンスー 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,はるさめ	なす,れんこん,たけのこ,ねぎ,にら,ピーマン,にんじん,しょうが,きゅうり,とうもろこし	390kcal 12.5g 8.2g
6(土)	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	3118kcal 21.6g 251.4g
9(火)	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	ほうれんそう,キャベツ,たまねぎ,まいたけ,しめじ,大根,にんじん,パセリ	395kcal 14.3g 16.0g
10(水)	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,トマト,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	619kcal 24.7g 18.3g
11(木)	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	焼きそば麺,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	383kcal 14.7g 14.6g
12(金)	★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,合わせみそ,するめ,一口チーズ	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	355kcal 16.8g 9.1g
13(土)	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	386kcal 15.4g 12.7g
15(月)	ごはん 酢鶏 春雨サラダ,お茶	牛乳 かっぱえびせん	鶏むね,ハム,牛乳	精白米,かたくり粉,じゃがいも,三温糖,はるさめ,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	498kcal 16.3g 13.7g
16(火)	★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,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,さつまいも,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	541kcal 18.9g 19.9g
17(水)	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,おおむぎ・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	558kcal 15.3g 15.4g
18(木)	豚肉の柳川風丼 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,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	たまねぎ,にんじん,ねぎ,ごぼう,みつば,こまつな,しめじ,パイナップル缶詰,みかん缶詰,もも缶詰,りんご,バナナ,ブルーベリージャム	381kcal 16.8g 8.6g
19(金)	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	3070kcal 26.0g 248.1g
20(土)	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,ほうれんそう,もやし,ゼリー	468kcal 19.0g 15.1g
22(月)	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,ごま油,じゃがいも,さつまいも,マーガリン,バター,コーンフレーク,フルーツグラノーラ	しょうが,ねぎ,にんにく,こまつな,とうもろこし	407kcal 14.2g 15.3g
23(火)	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・むき,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	644kcal 32.7g 20.3g
24(水)	★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	325kcal 14.2g 3.9g
25(木)	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	544kcal 25.1g 26.8g
26(金)	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	470kcal 17.1g 21.4g
27(土)	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	389kcal 12.9g 11.2g
29(月)	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	502kcal 17.0g 22.2g
30(火)	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	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	510kcal 19.0g 15.8g
31(水)	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	445kcal 18.2g 11.1g

月平均栄養価　　エネルギー　691kcal　　たんぱく質　18.3g　　脂質　35.2g

*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。

おやつのぜんざいに、幼児さんはお餅を入れて食べます。トースターでお餅を焼くとどうなるかな？観察してみよう‼

＊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"を食べをます。人参を満喫しよう‼