

令和8年1月 献立表

3才以上児

第2へきなんこども園

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(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀					
5(月)	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	米・精白米,油,ゼリー,せんべい	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	451kcal 17.2g 8.5g
6(火)	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	米・精白米,かたくり粉,油,ゼリー,せんべい	もやし,キャベツ,たまねぎ,にんじん	454kcal 18.9g 8.5g
7(水)	白い食卓ロールパン,鶏肉のアップルソース こぶきいも,スープヌードル,牛乳	♡おこのみやき	鶏もも肉,あおのり,ベーコン,牛乳,かつお節,赤頭,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,マヨネーズ,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	664kcal 29.9g 37.1g
8(木)	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,かつお節,鶏ひき肉,かつわかめ,みそ,牛乳	米・精白米,すりごま,三温糖,ごま油,かたくり粉,油	かぼちゃ,しょうが,チューブプリン,ピーマン,大根,たまねぎ,ほうれんそう,にんじん,バナナ	501kcal 16.8g 10.8g
9(金)	ご飯,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,豆乳,あおのり,生揚げ,かつお節,牛乳	米・精白米,小麦粉,油,ごま油,三温糖,すりごま,里芋,肉まん,あんまん	しょうが,チューブプリン,にんじん,りんじん,大根,たまねぎ	571kcal 23.5g 14.9g
10(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,せんべい	赤ピーマン,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん	518kcal 18.4g 17.2g
11(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀					
12(月)	成人の日					
13(火)	七分つき玄米,バンバンジー,豆腐スープ,みかん	♡ぜんざい	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,すりごま	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,パック,ねぎ,みかん	444kcal 20.5g 6.9g
14(水)	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	鶏もも肉,生揚げ,ちくわ,牛乳	米・精白米,油,かたくり粉,すりごま,マヨネーズ,せんべい	にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ,たけのこ,半しいたげ,キャベツ,きゅうり,パテ	491kcal 16.3g 16.7g
15(木)	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	鶏もも肉,かまぼこ,あおのり,牛乳,赤頭	焼きそばめん,油,マヨネーズ,三温糖,すりごま,小麦粉	キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,かぼちゃ,きゅうり,バナナ,ほうれんそう	600kcal 19.9g 24.3g
16(金)	ライ麦パン,りんごジャム,魚のチーズのせ ココロスープ,トマト,牛乳	りんご ハーベスト	白身魚とあけるチーズ,ベーコン,牛乳	ライ麦パン,マヨネーズ,じゃがいも,せんべい	りんご,ジャム,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	407kcal 20.3g 18.3g
17(土)	チャーハン,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	鶏ひき肉,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,生しいたげ,コーン	492kcal 18.8g 16.1g
18(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀					
19(月)	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	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	411kcal 14.6g 49.4g
20(火)	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	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,チューブプリン,もやし,きゅうり	594kcal 19.1g 13.2g
21(水)	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	鶏もも肉,みそ,納ごし豆腐,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,半しいたげ,グリーンピース,チンゲンサイ,りんご	561kcal 20.9g 13.9g
22(木)	☆カレーライス,切り干し大根のサラダ,オレンジ	♡ミルクティー ♡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,赤頭	米・精白米,じゃがいも,油,マヨネーズ,三温糖,小麦粉,マーガリン,さつまいも	たまねぎ,にんじん,エリンギ,ブロッコリー,カレー粉,切り干し大根,きゅうり,オレンジ	858kcal 22.1g 25.3g
23(金)	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,ツナ缶,赤頭,鶏もも皮なし,油,あじ,かつわかめ,かつお節,みそ,牛乳	米・七分つき米,三温糖,油,自然の恵みドーナツ(次飯屋)	ブロッコリー,しょうが,チューブプリン,にんじん,大根,ごま,なす,ねぎ	669kcal 27.1g 25.8g
24(土)	中華飯,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	鶏もも肉,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,チューブプリン,にんじん,たまねぎ,たけのこ,生しいたげ,ねぎ	464kcal 18.5g 13.9g
25(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀					
26(月)	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,納ごし豆腐,かまぼこ,ハム,牛乳,ハイ! チーズ	米・精白米,しらす,ごま油,三温糖,はるさめ,野菜,かりんとう	ねぎ,たまねぎ,はくさい,にんじん,生しいたげ,もやし,ほうれんそう,みかん	523kcal 20.0g 14.7g
27(火)	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	♡プリンアラモード	いわしのみぞれ煮,木綿豆腐,豚肉,かつお節,かつわかめ,みそ,赤頭,牛乳,生クリーム	米・精白米,ごま油,三温糖,すりごま,里芋	にんじん,大根,ねぎ,きゅうり	533kcal 17.8g 20.1g
28(水)	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	白い食卓ロールパン,小麦粉,かたくり粉,油,ごま油,すりごま,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,パック	426kcal 24.1g 14.4g
29(木)	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,ベーコン,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,いかり	たまねぎ,にんじん,ピーマン,エリンギ,コーン,パック,きゅうり,りんご	567kcal 19.1g 19.5g
30(金)	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	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	干しいたげ,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,パック,干しぶどう	576kcal 20.6g 23.1g
31(土)	豚丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	鶏もも肉,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,ごぼう,えのきたけ,にんじん,ねぎ,しょうが,チューブプリン,にんじん,チューブ	469kcal 19.7g 13.4g

月平均栄養価 エネルギー 532kcal たんぱく質 18.9g 脂質 17.6g

*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。