

平成25年1月分予定献立表

| | | |
|--|---|--|
| 施設長  | 主任保育  | 担当者  |
|--|---|--|

| 日曜 | 献立名 (三歳以上児) | | 献立名 (三歳未満児) | | 以上児 未満児 | | | | 備考 行事等 |
|------|--|---------------------|----------------------|-----------------|---------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| | 副食 | 間食 | 間食(AM) | 主食 | 1食分 (Kcal) | 蛋白質 (g) | 脂肪 (g) | 塩分 (g) | |
| 1 火 |  <p>あけまして おめでとうございます</p> | | | | | | | | 元旦 |
| 2 水 | | | | | | | | | |
| 3 木 | | | | | | | | | |
| 4 金 | | | | | | | | | |
| 5 土 | | | | | | | | | |
| 6 日 | | | | | | | | | |
| 7 月 | ワンタンスープ・照り焼きチキン ポイル野菜・スウィーティ・牛乳 | ヨーグルト 小魚アーモンド | 牛乳 ビスケット | ご飯 ワンタンスープ | 328 | 24.1 | 11.9 | 1.0 | |
| 8 火 | 焼き魚(新巻き) ポテトサラダ・レタス・りんご | 牛乳 ピーナツパン | ももゼリー | ご飯 なめこ汁 | 309 | 13.6 | 4.0 | 0.7 | |
| 9 水 | 鶏の唐揚げ 青菜のごま和え・黒豆・みかん | ジョアイチゴ せんべい | 麦茶 りんご | ご飯 ニラ玉汁 | 457 | 17.4 | 18.5 | 1.5 | |
| 10 木 | 切干し大根の含め煮 厚焼き卵・ブロッコリー・いよかん | 牛乳 お好み焼き | ヤクルト せんべい | ご飯 白菜汁 | 536 | 15.5 | 13.2 | 1.2 | |
| 11 金 | シーフードスパゲティ・粉ふき芋 レバーケチャップ煮・みかん・牛乳 | プリン せんべい | ほうじ茶 動物ビスケット | 牛乳 スパゲティ | 406 | 17.6 | 12.5 | 2.9 | |
| 12 土 | チョコサンド 野菜ソテー・牛乳・バナナ | スポロン ビスコ | りんごジュース せんべい | 牛乳 チョコサンド | 442 | 17.2 | 9.1 | 2.0 | |
| 13 日 |  | | | | | | | | 成人の日 |
| 14 月 | | | | | | | | | |
| 15 火 | カレイの甘煮 マカロニサラダ・レタス・りんご | 牛乳 ワッフル | ヨーグルト | ご飯 大根汁 | 275 | 15.9 | 13.5 | 0.7 | |
| 16 水 | 八宝菜 大学芋・いよかん | ももゼリー せんべい | 麦茶 バナナ | ご飯 かぶ汁 | 383 | 20.1 | 9.6 | 1.1 | |
| 17 木 | 焼きうどん・ウインナーの甘煮 白菜のお浸し・スウィーティ・牛乳 | ほうじ茶 おはぎ | オレンジジュース ぼたぼたせんべい | 牛乳 焼きうどん | 437 | 12.2 | 15.1 | 0.6 | |
| 18 金 | 赤飯・こづゆ・たくあん カツオの竜田揚げ・青菜和え・みかん | 牛乳 ケーキ | ヤクルト まがりせんべい | 赤飯 こづゆ | 389 | 16.2 | 11.5 | 2.6 | 誕生会 |
| 19 土 | クロワッサンサンド 豆乳・バナナ | ヨーグルト せんべい | 牛乳 五穀クラッカー | 豆乳 クロワッサンサンド | 373 | 12.5 | 10.1 | 1.8 | |
| 20 日 | | | | | | | | | |
| 21 月 | スタミナカレー 小女子・牛乳・みかん | 食べるジョア おしゃぶり昆布 | 麦茶 玉子ポーロ | 牛乳 カレーライス | 521 | 24.6 | 17.1 | 1.9 | |
| 22 火 | プリの照り焼き サツマイモと豆のサラダ・スウィーティ | 牛乳 りんごの蒸しパン | ヤクルト ばかうけ | ご飯 もやし汁 | 455 | 20.6 | 13.1 | 1.2 | |
| 23 水 | ミートローフ・人参グラッセ 温野菜・いよかん | ジョアライト クラッカー・チーズ | 牛乳 バームクーヘン | ご飯 青菜汁 | 636 | 17.6 | 27.9 | 1.8 | |
| 24 木 | 焼き肉 ビーフンソテー・ブロッコリー・りんご | 牛乳 クリームパン | ほうじ茶 みかん | ご飯 わかめスープ | 624 | 17.4 | 26.0 | 1.5 | |
| 25 金 | 卵とじそうめん・笹かまの磯辺揚げ たくあん・バナナ・牛乳 | ヤクルト せんべい | 牛乳 ビスコ | 卵とじそうめん | 327 | 16.5 | 9.2 | 1.2 | |
| 26 土 | ソフトフランスパン シーザーサラダ・みかん・牛乳 | バナナ | 豆乳 せんべい | 牛乳 ソフトフランスパン | 424 | 15.2 | 7.6 | 1.0 | |
| 27 日 | | | | | | | | | |
| 28 月 | ホワイトシチュー・竹輪と厚揚げの煮物 小松菜の煮浸し・牛乳・スウィーティ | ヨーグルト おしゃぶりスルメ | 牛乳 バームロール | 炊き込みご飯 シチュー | 448 | 21.6 | 18.4 | 2.4 | |
| 29 火 | タラの磯辺揚げ 土佐和え・じゃがバター・みかん | 牛乳 ソフトセサミンパン | カルピス ハッピータン | ご飯 たまねぎ汁 | 372 | 19.3 | 13.7 | 1.1 | |
| 30 水 | 五目納豆 さつまいもの甘煮・たくあん・りんご | 野菜生活 Caせんべい | ほうじ茶 バナナ | ご飯 春雨スープ | 553 | 23.9 | 18.4 | 1.4 | |
| 31 木 | 筑前煮・スクランブルエッグ ブロッコリー・いよかん | 牛乳 ビスケット | りんごゼリー | ご飯 キャベツ汁 | 356 | 17.4 | 17.0 | 1.0 | |