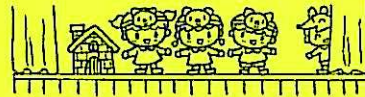


こんげつの よてい こんだてひょう



平成21年 12月分



施設長	主任	担当

日(曜)	献立名(共通分)		献立名(未満児加食分)		備考	予定栄養価(以上児)			
	副食	間食(PM)	間食(AM)	主食		エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1(火)	焼き魚 マセドアンサラダ バナナ ほうじ茶	おやつパン(ジャム)牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 白菜汁		371	14.6	16.1	0.8
2(水)	チーズハンバーグ 温野菜 金時煮豆 みかん ほうじ茶	クラッカー チーズ ジョア(いちご)	アスパラガス 牛乳	ご飯 豆腐汁		436	23.0	12.3	1.6
3(木)	煮込みおでん 漬物 りんご ほうじ茶	焼き芋 牛乳	バナナ	ご飯 青菜汁		308	9.4	6.8	1.4
4(金)	おかず焼きそば ボイルウインナー 牛乳 グレープフルーツ	ミルクプリン せんべい	玉子ボーロ ヨーク	ご飯 牛乳		361	11.6	13.8	0.9
5(土)	甘バターサンド 厚揚げのケチャップ煮 牛乳 みかん	バナナ	せんべい ヤクルト	甘バターサンド 牛乳	☆	506	18.6	17.5	0.8
6(日)									
7(月)	冬野菜シチュー 竹輪と昆布の煮物 バナナ	手作りヨーグルト おしゃぶり昆布	ビスコ 牛乳	ご飯 たくあん漬		316	12.4	6.2	2.7
8(火)	たらのタルタルソース 三色和え オレンジ ほうじ茶	おやつパン(メロンパン) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 大根汁		291	13.8	14.4	0.9
9(水)	焼き肉 ビーフソテー グレープフルーツ ほうじ茶	せんべい 野菜生活	ビスケット 牛乳	ご飯 若布汁		322	13.0	11.6	1.2
10(木)	五目昆布煮 スクランブルエッグ 八朔 ほうじ茶	ココアカップケーキ 牛乳	ももゼリー	ご飯 さつま芋汁		302	12.6	13.7	1.4
11(金)	お誕生会 ☆カラフルそぼろ丼 チューリップ揚げ 野菜スープ ヤクルト みかん☆	アイスクリーム	クラッカー 牛乳	お楽しみ献立		558	17.8	22.6	1.7
12(土)	チョコサンド きんぴらごぼう 牛乳 オレンジ	バナナ	せんべい ヤクルト	チョコサンド 牛乳		471	13.7	18.2	1.0
13(日)									
14(月)	スタミナカレー 小女子甘煮 牛乳 りんご	ドリンクヨーグルト 食べる小魚	玉子ボーロ スポロン	カレーライス 牛乳		349	17.5	11.9	1.9
15(火)	さばの味噌煮 ブロッコリーサラダ グレープフルーツ ほうじ茶	おやつパン(クリーム) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 なめこ汁		358	16.7	19.8	1.4
16(水)	鶏の唐揚げ 土佐和え みかん ほうじ茶	せんべい ヤクルト400	麩菓子 牛乳	ご飯 白菜汁		358	14.5	12.1	1.2
17(木)	肉じゃが 半月卵 バナナ ほうじ茶	ビスケット 牛乳	せんべい ヨーク	ご飯 若布汁		315	11.6	11.3	0.8
18(金)	けんちんうどん風 天ぷら(まんじゅう・竹輪) 牛乳 八朔	せんべい ジョア(プレーン)	バナナ	けんちんうどん 牛乳		472	17.2	11.2	1.8
19(土)	ミルクフランスパン 春雨ソテー 牛乳 みかん	りんごゼリー せんべい	クラッカー ヤクルト	ミルクフランスパン 牛乳		514	15.0	14.2	1.4
20(日)									
21(月)	のっぺい汁 笹かまの磯辺揚げ オレンジ	手作りヨーグルト おしゃぶり昆布	動物ビスケット 牛乳	ご飯 とりそぼろ		250	11.8	8.4	2.1
22(火)	五目納豆 冬至かぼちゃ 八朔 ほうじ茶	マヨネーズパン 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 若布汁		445	19.4	19.9	1.5
23(水)	天皇誕生日								
24(木)	五色煮 厚焼き卵 みかん ほうじ茶	ビスコ 牛乳	せんべい スポロン	ご飯 キャベツ汁		363	12.6	17.3	1.0
25(金)	チーズスパゲティレバーのケチャップ煮 牛乳 グレープフルーツ	せんべい 野菜生活(クリスマスケーキ)	ストロベリーヨーグルト	ご飯 牛乳	クリスマス会	345	15.1	9.8	2.0
26(土)	ウインナードックパン 豆乳 乾プルーン オレンジ	バナナ	せんべい ヤクルト	ドックパン バナナ豆乳		521	15.0	16.8	1.5
27(日)									
28(月)	ブロッコリーカレー 小女子甘煮 牛乳 みかん	手作りヨーグルト 食べる小魚	クラッカー ヤクルト	カレーライス 牛乳		317	17.3	10.1	1.7
29(火)	ぶりの照焼 ごぼうサラダ 八朔 ほうじ茶	おやつパン(甘バター) 牛乳	せんべい ヨーク	ご飯 青菜汁		387	16.7	21.5	1.2
30(水)	おみやげパン 牛乳 みかん	☆	りんごゼリー	おみやげパン		396	15.1	16.4	0.9
31(木)	大晦日								

<通信欄>

☆12月の行事食☆

★冬至かぼちゃ→今年は12月22日が冬至です。冬至に食べるかぼちゃは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンを多く含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時期に欠かせない食べ物だったようです。保育園でも22日に冬至かぼちゃを食べます。

★年越しそば→大晦日に食べる年越しそば。「細く長く生きるように」「切れやすいそばのように、旧年の苦勞や災厄をきっぱり切り捨てよう」など、さまざまな意味があります。家族でいっしょに、ゆったりと新年を迎えたいですね。



*材料の都合により献立を変更する場合があります。

門田報徳保育園