



こんげつの よてい こんだてひょう



平成22年 1月分

| | | |
|-----|----|-----|
| 施設長 | 主任 | 担当者 |
| | | |
| 唐 | 川 | 唐 |

| 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(金) | | | あけましておめでとう ございます | | | | | | |
| 2(土) | | | | | | | | | |
| 3(日) | | | | | | | | | |
| 4(月) | | | | | | | | | |
| 5(火) | | | | | | | | | |
| 6(水) | 焼き肉 ビーフソテー 伊予柑 ほうじ茶 | おやつパン(チョコ)牛乳 | せんべい ヤクルト | ご飯 豆腐汁 | | 344 | 14.6 | 17.5 | 1.2 |
| 7(木) | 五目ひじき煮 厚焼き卵 みかん ほうじ茶 | プレーンヨーグルト せんべい | ビスコ 牛乳 | ご飯 小松菜汁 | 年長児スキー教室 | 292 | 13.5 | 11.7 | 0.8 |
| 8(金) | 野菜焼きそば ボイルウインナー 牛乳 みかん | 手作りドーナツ ジョア(ブルーベリー) | ミルクプリン | ご飯 牛乳 | 年長児スキー教室 | 525 | 19.1 | 24.4 | 1.0 |
| 9(土) | ピーナツサンド 牛乳 ミートソースグラタン パナナ | ビスケット 野菜生活 | せんべい ヨーク | ピーナツサンド 牛乳 | | 606 | 18.1 | 23.4 | 2.2 |
| 10(日) | | | | | | | | | |
| 11(月) | 成人の日 | | | | | | | | |
| 12(火) | 栄養すいとん汁 竹輪の磯辺揚げ りんご | おやつパン(ミルクリッチ)牛乳 | ももゼリー | ご飯 青菜和え | 年長児スキー教室 | 422 | 17.2 | 15.2 | 2.5 |
| 13(水) | さけ焼き魚 かぼちゃサラダ みかん ほうじ茶 ☆団子さし☆ | 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 白菜汁 | 年長児スキー教室 | 234 | 16.3 | 10.4 | 0.8 |
| 14(木) | 五目納豆 さつまいも甘煮 みかん ほうじ茶 | せんべい 牛乳 | バナナ | ご飯 大根汁 | 年長児スキー教室 | 296 | 11.6 | 8.5 | 1.1 |
| 15(金) | スタミナカレーうどん 味付き卵 牛乳 りんご | わかめおにぎり ジョア(プレーン) | せんべい ヤクルト | スタミナカレーうどん 牛乳 | 年長児スキー教室 | 498 | 18.0 | 13.8 | 2.1 |
| 16(土) | スパゲティパン 豆乳 プレーン オレンジ | バナナ | ビスケット スポロン | スパゲティパン 豆乳 | | 497 | 14.2 | 13.0 | 1.2 |
| 17(日) | | | | | | | | | |
| 18(月) | 白菜たっぷりシチュー 厚揚げと竹輪の煮物 みかん | フルーツヨーグルト 食べる小魚 | アスパラガス 牛乳 | ご飯 豚肉そぼろ煮 | 年長児スキー教室 | 294 | 16.2 | 7.2 | 1.9 |
| 19(火) | 焼き魚 スパサラダ みかん 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 かぶ汁 | 年長児スキー教室 | 328 | 16.0 | 17.0 | 0.6 |
| 20(水) | お誕生会☆ お赤飯 ぶりの照焼 和え物 黒豆煮豆 大根汁 いちご☆ | アイスクリーム | ビスコ 牛乳 | | | 481 | 20.9 | 13.8 | 1.6 |
| 21(木) | 五目昆布煮 半月卵 りんご ほうじ茶 | 焼き芋 牛乳 | 玉子ボーロ スポロン | ご飯 小松菜汁 | 年長児スキー教室 | 320 | 11.9 | 10.1 | 1.2 |
| 22(金) | 卵とじそうめん 大根の含め煮 牛乳 みかん | クラッカー チーズ ヤクルト400 | ピーチヨーグルト | 卵とじそうめん 牛乳 | 年長児スキー教室 | 369 | 14.1 | 12.0 | 2.1 |
| 23(土) | 甘バターサンド 牛乳 中華ソテー 伊予柑 | りんごゼリー せんべい | ビスケット ヨーク | 甘バターサンド 牛乳 | | 522 | 16.7 | 14.8 | 1.3 |
| 24(日) | | | | | | | | | |
| 25(月) | アップルカレー 小女子甘煮 牛乳 みかん | なかよしプリン せんべい | バナナ | ご飯 牛乳 | 親子スキー教室 | 351 | 14.2 | 11.0 | 1.0 |
| 26(火) | さんまの甘煮 ポテトサラダ パナナ ほうじ茶 | ビスコ 牛乳 | せんべい ヤクルト | ご飯 若布汁 | | 433 | 13.5 | 26.6 | 1.1 |
| 27(水) | 豚カツ 三色あえ スウィーティ ほうじ茶 | 手作りドリンクヨーグルト おしゃぶり昆布 | 玉子ボーロ 牛乳 | ご飯 白菜汁 | | 235 | 16.1 | 6.5 | 1.7 |
| 28(木) | 五目金平 スクランブルエッグ みかん ほうじ茶 | フルーツサンド 牛乳 | りんごゼリー | ご飯 大根汁 | | 347 | 13.9 | 16.6 | 1.6 |
| 29(金) | ミートソーススパゲティレバー甘辛煮 牛乳 オレンジ | せんべい 野菜生活 | アスパラガス ヨーク | ご飯 牛乳 | | 324 | 14.6 | 8.9 | 1.9 |
| 30(土) | チョコサンド 牛乳 コーンサラダ 伊予柑 | バナナ | せんべい スポロン | チョコサンド 牛乳 | | 577 | 13.2 | 25.6 | 0.9 |
| 31(日) | | | | | | | | | |

寒い時期にこそ「早寝・早起き・朝ごはん」



寒くなってきて、なかなか布団から出たくないという人も多いのではないのでしょうか？

早めに起きて、「朝ごはん」はゆとりを持って食べたいですね。

朝ごはんには、「**脳に必要な栄養素の補給をすること**」「**体温を上昇させて活動力を高めること**」という大切な働きがあります。また、腸のぜん動運動をうながし「**スムーズな排便につなげる**」という役目も果たしてくれています。

早起きすることには、朝ごはんを美味しくしっかり食べられることに結びついていますが、早起きのためには「**早めに寝て十分な睡眠をとる**」ということが大きな要素になっています。

* 材料の都合により献立を変更する場合があります。