



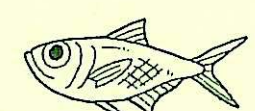
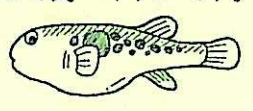
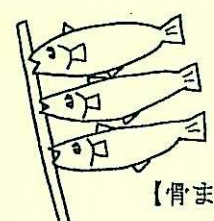
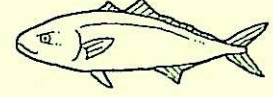
こんげつの よてい こんだてひょう



平成22年 2月分

施設長	主任	担当者

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(月)	ホワイトシチュー 竹輪とこんにやくの煮物 グレープフルーツ	手作りヨーグルト 干し芋	アスパラガス 牛乳	さつま芋ご飯		322	10.9	6.4	1.7
2(火)	ししゃも唐揚げ 三色和え みかん ほうじ茶	おやつパン(チョコ) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 若布汁		308	14.5	14.8	1.1
3(水)	照り焼きチキン 温野菜 伊予柑 ほうじ茶	せんべい ジョア(いちご)	麩菓子 牛乳	ご飯 かぶ汁	部分:豆 まき	304	16.0	8.7	1.2
4(木)	ひじきの寄せ煮 花卵 パナナ ほうじ茶	ビスコ 牛乳	せんべい ヨーク	ご飯 大根汁		342	13.1	17.1	1.0
5(金)	けんちんうどん 天ぷら(チーズ笹かま・かぼちゃ) 牛乳 みかん	鮭おにぎり 野菜生活	いちごヨーグルト	けんちんうどん 牛乳		432	15.3	11.2	2.1
6(土)	クリームサンド 厚揚げのケチャップ煮 牛乳 オレンジ	りんごゼリー せんべい	クラッカー ヤクルト	クリームサンド 牛乳		556	21.0	19.9	1.3
7(日)									
8(月)	むらくも汁 凍み豆腐と竹輪の含め煮 みかん ヤクルト	手作りヨーグルト 食べる小魚	ビスケット 牛乳	ご飯 漬け物		306	20.4	6.7	3.8
9(火)	◎おにぎり フランクフルト ポテトのチーズ 焼き みかん 野菜生活 タイ焼き◎	せんべい ポップコーン 牛乳	飲むヨーグルト	お店屋さん ごっこ		634	18.6	20.3	2.6
10(水)	ミートボール 土佐和え 伊予柑 ほうじ茶	おやつパン(ワッフル) 牛乳	ももゼリー	ご飯 白菜汁		359	17.5	16.8	1.5
11(木)	建国記念の日								
12(金)	スパゲティナポリタン レバーの甘煮 野菜 生活 グレープフルーツ	チョコカップケーキ 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 牛乳		381	14.5	13.6	1.7
13(土)	ピザトースト 牛乳 みかん ゼリー		バナナ	ピザトースト 牛乳		295	11.6	11.7	0.9
14(日)									
15(月)	中華スープ 鶏肉のさっぱり煮 みかん	手作りヨーグルト おしやぶり昆布	動物ビスケット 牛乳	ご飯 青菜和え		301	14.4	14.5	2.0
16(火)	さばの味噌煮 マセドアンサラダ 伊予柑 ほうじ茶	プリン せんべい	麩菓子 牛乳	ご飯 豆腐汁		401	15.1	17.1	1.7
17(水)	焼き肉 ビーフンソテー 金時煮豆 パナナ ほうじ茶	フレンチトースト 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 小松菜汁		473	21.4	18.7	1.3
18(木)	豆入り筑前煮 スクランブルエッグ グレープ フルーツ ほうじ茶	ビスケット 牛乳	クラッカー スポロン	ご飯 キャベツ汁		323	13.5	14.8	0.9
19(金)	お誕生会 ▲オニさんカレーライス 白菜汁 ジョア(プレーン) いちご▲	アイスクリーム	カルシウムせんべい 牛乳	お楽しみ献立	お誕生会	540	16.7	16.1	1.7
20(土)	ポテトサンドイッチ 豆乳 乾ブルーん みかん	バナナ	せんべい ヤクルト	サンドイッチ パナナ豆乳		453	12.0	11.7	1.0
21(日)									
22(月)	ブロッコリーカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	ももゼリー せんべい	玉子ポロヨーク	カレーライス 牛乳		346	11.7	9.7	1.8
23(火)	焼き魚 春雨サラダ グレープフルーツ ほうじ茶	おやつパン(ピーナツ) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 大根汁		319	15.1	14.2	1.0
24(水)	とりの唐揚げ 青菜和え みかん ほうじ茶	手作りヨーグルト 干し芋	ビスコ 牛乳	ご飯 白菜汁		311	13.9	11.7	0.9
25(木)	五目納豆 小豆かぼちゃ 八朔 ほうじ茶	クラッカー チーズ 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 若布汁		368	16.8	13.5	1.5
26(金)	野菜焼きそば ポイルウインナー 牛乳 パナナ	焼き芋 ジョア(プレーン)	ミルクプリン	ご飯 牛乳		449	15.2	14.3	0.6
27(土)	チョコサンド きんぴらごぼう 牛乳 みかん	せんべい ヤクルト400	バナナ	チョコサンド 牛乳		559	15.5	18.0	1.4
28(日)	<p>〈通信欄〉 冬に美味しい魚をガブッと食べよう。</p> <p>子どもが魚料理を苦手な理由に「骨がある」「食べるのが大変」ということがあげられています。でも、冬が旬の魚には骨まで丸ごと食べられたり、身離れが良いものがあるため食べやすいです。特に旬の新鮮な魚は1番おいしいので、ぜひ食卓に登場させましょう。</p> <p>【骨まで丸ごと食べられる魚】…わかさぎ・ししゃも(子持ち)・いわしなど→天ぷらやフライ、南蛮漬け・網焼きなどで、</p> <p>【家族団らん、なべ物むきの魚】…たら・ふぐなど→切り身は小骨もなく食べやすいので、なべ物やホイル焼き、唐揚げなどで、</p> <p>【体によい脂肪が豊富な魚】…ぶり・きんめだいなど→たんぱく質やDHAが豊富! 煮付けや照り焼き、刺身などで、</p> <p style="text-align: right;">美味しく食べてください。</p>								



*材料の都合により献立を変更する場合があります。